

怎麼吃不會胖？－減重者的迷思

文/臨床營養科 蔡 欽如 營養師

一、前言

許多肥胖患者來營養門診詢問營養師說：「我想要減重！」且會詢問「爲什麼我明明已經吃的很少了，體重卻還是一直降不下來？」或是 遇到「屢次減肥失敗又發胖？」等問題。

這樣的情形是一般肥胖患者最常遇到的事，當問其飲食習慣時，大部份的人飲食吃的都不均衡，隨便亂吃，甚至有時只吃兩餐，認爲這樣就可以減輕體重了，這是錯誤的飲食觀念，也因爲吃很少，有些患者可能會由於肚子餓就隨便找食物來吃，這樣就有可能吃到一些高熱量的垃圾食物而不自知，然而這些食品的特色是鹽分過高、糖分過高、食品添加物或調味料過多的食物，吃多了，就有可能導致體重減不下來或復胖。

二、什麼是可見脂肪與不可見脂肪？

在飲食上如減少烹調用油、少吃肥肉就可以減重了嗎？其實不然，因爲大家平日如只注意到一些看得見的油脂，而沒有注意到一些看不見的油脂，在飲食上沒有稍加注意，就會不小心吃下過多的熱量。以下舉例出可見脂肪食物與不可見脂肪食物：

（一）可見的脂肪：是用肉眼就可以看到的脂肪部份，如牛肉中分布白色條紋即爲脂肪。

1. 肉類：肥肉、培根、雞豬鴨皮、魚皮。
2. 脂肪類：奶油、牛油、豬油、沙拉油、麻油、乳瑪琳、烤酥油。

（二）不可見的脂肪：爲肉眼看不到的脂肪部份。

1. 五穀根莖類：酥皮點心（酥餅）、洋芋片、甜甜圈、燒餅、油條、奶油蛋糕、沙琪瑪、綠豆糕。
2. 奶類：全脂牛奶、冰淇淋、乳酪、鮮奶油。
3. 魚、肉、蛋類：貢丸、香腸、火腿、熱狗、蛋黃、家禽家畜肉、肉酥、魚卵。
4. 豆類：麵筋泡、油豆腐、豆腐泡。
5. 水果類：酪梨、橄欖、椰子肉。
6. 油脂類：蛋黃醬、奶精、花生醬、芝麻醬、沙茶醬。
7. 堅果類：瓜子、腰果、開心果、杏仁、芝麻、核桃、夏威夷火山豆。

8. 其他：油炸食品、炸雞、薯條。

三、降低脂肪攝取小妙招

針對高油飲食攝取，應在使用次數及量方面有所節制，而不是一味的限制，那飲食上該如何吃才可以減少熱量攝取呢？在這邊教導大家一些降低脂肪攝取的小妙招：

（一）靈活的選擇食物

1. 選擇脂肪含量較低之肉類，如：雞胸肉、魚肉。
2. 利用相似的低脂食物替代高脂食物，例如白切肉可選擇豬後腿瘦肉代替五花肉；燉紅燒牛肉時選牛腱肉代替牛腩。
3. 少吃絞肉類食品，例如魚餃、蝦餃、蛋餃、貢丸等。

（二）運用進食妙招

1. 以米飯等五穀類為主食：吃飯配菜和肉，且把進餐順序改成先吃蔬菜再吃肉，不但可增加蔬菜攝食量，還可減少肉類的食用量。
2. 選用毛豆、黃豆及一些豆製品（豆腐、豆乾、干絲等）代替肉類。
3. 可見的脂肪不要吃：
 - a. 食用前先把皮和肥肉去掉。
 - b. 把食物外層的裹粉去掉。
 - c. 吃蛋糕時去掉外層及夾層中的奶油或鮮奶油裝飾。
4. 額外的油脂不要加：吃麵包時不要塗奶油、花生醬。
5. 湯麵會加肉燥、香油來增加香味，食用前最好先將浮油撈掉或不要把湯全部喝完，以免攝取過多油脂。
6. 糕餅點心例如粽子、月餅、喜餅、綠豆糕、蛋黃酥等應節制。
7. 吃調理食品或速食麵時，所附的油包可斟酌使用，不需全部用完。

（三）善用烹調技巧

1. 採用去油的處理方式

- a. 在切割時先將外皮和肥肉去除。
 - b. 將肉類切成細絲、丁狀或片狀，藉此去除隱藏的油脂。
 - c. 減少裹粉用量。
2. 選擇少油的烹調方式
- a. 多採用清蒸、水煮、烤、滷等烹調方式，少用油炸、爆、酥等方式。
 - b. 可使用烤箱、微波爐、不沾鍋來烹調，以減少用油量。
 - c. 喝湯時最好先將浮油撈掉，或在烹煮後將湯冷藏一晚，讓浮出的脂肪凝固，就可除去上層的油。
 - d. 可用優格、檸檬汁或醋調味，來取代美奶滋或沙拉醬。

您可試試看怎樣將高油食物經由另外的烹調方式變身成為適合您的低油食物。舉例：

1. 炒飯、油飯→白飯、糙米飯、粥、壽司、飯糰。
2. 炸豬排、梅干扣肉→烤豬排、粉蒸里肌、蒜泥里肌。
3. 蔥爆牛肉→烤牛肉串、紅燒牛肉、滷牛腱、燻牛肉片。
4. 炸雞排、鹽酥雞→烤雞、紅燒雞、滷雞腿、醉雞、白斬雞。
5. 炸臭豆腐→涼拌豆腐、豆腐湯。

四、雙管齊下功效好

想要減重，除了在飲食方面要控制，還要在運動的部分下功夫才能相輔相成，但是現代人因為工務繁忙、應酬多，導致運動量不足，因而體重減不下來。

運動有很多好處，例如可促進血液循環，加強對代謝廢物的排除、增加肺活量、鬆弛緊張的情緒、並可消除身體脂肪、增加身體抵抗力及增加基礎代謝率等。

那怎樣才算有效的運動呢？就是要符合運動 333 原則：

1. 每週運動三次。
2. 心跳達到一百三十下。

3. 每次需要持續半小時以上：因為運動前 15 分鐘燃燒的幾乎是 “ 醣類 ” ，運動達半小時之後才會開始燃燒體內的脂肪。

並且選擇的運動最好是全身性、持續性的運動（ 有氧運動 ），如游泳、快走、慢跑、騎腳踏車等，可以讓心跳持續性加速，提高新陳代謝率，進而達到燃燒脂肪的效果。所以建議減重患者建立自己的運動模式，找出最容易達成的目標，達成小目標後給自己一點獎勵回饋，再訂立一個小目標，如此維持下去，使轉變成生活的一部份，即使太忙，好一陣子沒運動，仍要要求自己 努力下去，但需注意，在運動過後潛意識中會有補償的心態，因此會找藉口用食物補償自己剛剛所做的努力，這是需要特別小心注意的。

五、結語

減重是治療疾病的一部分，應該有正確的減重計劃，逐步執行，才是上上之策。故飲食習慣的改變，如同運動量的增加一樣，要慢慢地來，不要一下子做的太 快、太多，以免不能適應。了解體重的改變對健康的影響，還要有耐心及恆心來貫徹始終，進而培養一種正確的生活習慣，讓自己與週遭的人受益一輩子。

以上如有任何疑問，請找營養師或掛 228 營養諮詢門診接受專業指導，臨床營養科祝您平安健康！