

# 享受口福不發福

文/護理部 華琦珊 護理師

## 前言

很多人認為，瘦不下來，是因為體質的關係，其實新陳代謝率低下才是主因。新陳代謝率不佳的原因很多，例如：年齡增長、缺乏運動、作息不正常、營養不均。新陳代謝率高時，可以減少脂肪囤積，而決定身材胖瘦的關鍵，其實就在人體對於能量的攝取與消耗是否達到平衡。所以提升新陳代謝率，才是長久之計！而減重，要減的也不只是體重，還有體脂肪，如果無法鎖定這個目標，造成的結果是，體重雖然輕了，但是消耗掉的大都是水分或是對健康和體態都很重要的肌肉而非脂肪，即使瘦下來，線條也很鬆弛，而且可以燃燒較多熱量的肌肉少了，復胖的機率也會大為提高。

## 提高新陳代謝率與減體脂肪的方法

**規律的運動：**想要藉著運動來消耗熱量，有效地燃燒脂肪，必須視運動強度即類型而定。因為，運動初期所消耗的熱量，是由葡萄糖和血糖所提供，但是，葡萄糖和血糖在血液中的含量並不多，一旦因運動時間夠長（約為 20 分鐘以上）、強度也達到標準時（約為每分鐘心跳 130 下），葡萄糖和血糖呈現不足的狀態，就必須透過脂肪燃燒，以提供熱量。因此，建議每週運動 3 次，每次 30 分鐘，運動時每分鐘心跳 130 下的「333 運動原則」，藉以提高新陳代謝率，消耗體內熱量。所以運動的方式，最好選擇具備耐力，而且需花費較多時間的運動，例如慢跑、游泳、健走、跳繩、騎腳踏車、爬樓梯等，能讓心跳加快到目標區間，但不是做劇烈、短暫的運動，例如做全力衝刺 100 公尺或是做 60 下仰臥起坐，都只是瞬間消耗葡萄糖所提供的熱量，並不能喚醒脂肪為你燃燒熱能。

**每天吃早餐：**早餐是啟動身體機制的第一餐，一整天活力的來源。且從昨天晚餐到今天早餐間隔 10 個鐘頭以上沒進食，所以早餐的重要性可想而知。養成定時吃早餐的習慣，就可維持高代謝率。

**定時的飲食：**當吃東西時身體消化系統即開始運轉，新陳代謝率會增加，這個作用稱為食物的熱效應。如果間隔太久沒有進食，身體會啟動自我保護機制，以為食物短缺而減緩新陳代謝率，以減少熱能消耗。所以用嚴格節食方式減肥，身體為了應付『惡劣的飢荒』，而把體內一部分的脂肪釋放出來，產生能量維持身體機能。但是，一旦恢復正常，大腦會因上一次的『飢餓經驗』，告訴身體『必須多儲存一些能量，以備不時之需』，用掉的脂肪還是會重新儲存起來，而且儲存量會更大。因此，當節食時，脂肪和肌肉會一起變少，但體重一回升，增加的卻只是脂肪，而不是肌肉，最後體內脂肪就會越來越多，體重也越減越胖。所以即使在減肥，最好也能定時用餐，才不會讓新陳代謝率越來越差。

**正確的營養比例：**保持飲食中都是優質營養素，並讓食物中碳水化合物、蛋白質、脂肪依照 4 : 3 : 3 的比例，以保持胰島素和昇糖素分泌平衡。儘量由米飯與蔬菜中去獲取上述的營養素。

泡泡熱水澡：每星期泡澡三次，泡澡之前先喝一大杯水，水溫大約攝氏 38~40℃。利用高溫反覆入浴，促進血管收縮、擴張，並刺激汗腺發汗。先將胸部以下泡在水裡，浸泡 5~6 分鐘，開始冒汗時，就離開浴缸，讓汗流一下，休息 2~3 分鐘，將汗擦乾，再繼續浸泡 5~6 分鐘，再休息 2~3 分鐘，反覆 3 次。整個泡澡時間不要超過 30 分鐘或連續浸泡 20 分鐘。另外，可加入對減肥有幫助的材料：如粗鹽、薑汁、米酒、牛奶、檸檬等。不方便泡澡時，也可用熱水腳來代替，不只能使腳部微血管擴張，促進全身血液循環，提高新陳代謝率，還可消除疲勞，舒緩情緒，幫助睡眠。

## 輕鬆吃、健康瘦、簡易藥膳飲食！

### ◎養顏瘦身湯

功效：腹部脂肪肥厚、水腫。

材料：豆腐兩塊、瘦肉 75 公克、海帶芽 75 公克、鮮香菇 8 朵、枸杞 1 大匙、紅棗 8 顆、生薑片 2 片、鹽適量。

作法：

豬肉洗淨後切片，再用沸水滾燙備用。

把 500 cc 水煮滾，加入紅棗、香菇、海帶芽、豆腐、枸杞、薑絲，用大火煮 10 分鐘，再轉文火煮 10 分鐘，然後加入瘦肉、生薑片煮 2 分鐘，加鹽調味即可。

### ◎荷葉 薏仁瘦肉粥

功效：潤膚、防老、瘦身、潤腸通便。

材料：荷葉一張（新鮮或乾的均可）、薏仁 1 杯、瘦豬肉四兩、陳皮一小塊、鹽少許、枸杞 1 大匙、生薑片 2 片、鹽適量。

作法：

豬肉洗淨後切片，再用沸水滾燙備用。

薏仁洗淨泡水 1 小時備用。

把 1000 cc 水煮滾，水煮滾放入荷葉，大火煮十五分鐘，荷葉撈起丟棄。

加入所有材料，大火煮十分鐘，轉文火煮兩小時，加鹽調味即可食用。

## 結語

減肥對某些人而言，是一生都在努力的目標。所以必須了解到減重是一件身體、心理同時進行的事。做好心理建設，堅持下去，將減肥當作是生活的一部份，去習慣減肥的過程，去接受它，將正確的飲食攝取方法、運動習慣，半強迫式地帶入生活中，慢慢的，在不知不覺中，你已成功的擁有它而不自知。記得，健康才是 體重控制最後的目的。

