



# 減肥飲食技巧

●樹孝社區醫療群 / 正安診所 石正桓醫師

**減**肥主要是控制身體熱量的累積，因此，……，一旦下定決心要減肥，除了努力消耗熱量，最重要是控制進食的熱量。為了達到“減肥不減健康”的目標，應在均衡的飲食原則下，儘量選擇低熱量、足夠營養的食物。

※在飲食方面，有心減肥的人務必要做到下列幾點：

## 1. 三餐定時定量：

如果採用餓2餐、吃1餐的進食方式，那就犯了減肥大忌。因為餓了一陣子後會讓你飢不擇食，很容易吃下高熱量食物，同時餓過肚子後會有補償心理，進食量也會超過。

## 2. 減重不可太快速：

以現有需要量每天減500~1000大卡，減重須循序漸進，對身體才不會造成傷害。

## 3. 維持均衡的營養：

選擇多種類的食物，不可絕食或禁食某一種類食物。

## 4. 改變進餐程序：

一般人飲食習慣都是先吃完飯再喝湯，如果想減肥不妨餐前先喝湯，而且以除去浮油的湯最好，因為熱量低。至於喝完湯後先吃蔬菜，肉類和飯則是最後吃，並且要小口小口的慢慢吃。

## 5. 改變食物的選擇：

首先，選擇有飽足感的食物和體積大的食物，因為體積愈大愈能產生飽足感，例如高纖維蔬菜體

積較大，比較會有飽足感，而精緻食物不容易讓人產生飽足感，自然會攝取過量。再者食物烹調時多加些水，或者煮一個什錦菜，熱量低且容易有飽足感。

其次，同樣的食物只要挑選的形式及製作方式不同，所攝取的熱量就可以大為減少。像是選擇帶骨帶殼的肉類或海鮮，讓你必須慢慢的一隻一隻的進食，儘量避免油炸食物，因為油炸食物吸油量很高，是同種食物的2倍。

## 6. 細嚼慢嚥：

吃得慢，延長進食時間，不但更能享受食物美味，而且不需要吃得很多，就會使你吃得飽又愉快。

## 7. 一定要在餐桌上進食：

養成這個好習慣，可以使你不會隨時隨地想吃東西，因為你只會在「餐桌上吃東西」。

## 8. 不邊吃邊聊：

邊看邊吃邊聊很容易不自覺將食物送入口中，回神後發現吃下過量的食物熱量，需要好久的運動才能消耗完。

## ※不復胖的小技巧

1. 多喝水少喝飲料。

2. 保持動的原則。能坐就不躺，能站就不坐，能走就不站，能跑就不走，有時間多運動，沒時間多走動散步。

### 醫師簡介

石正桓醫師

樹孝社區醫療群 / 正安診所

