

建立正確的飲食習慣， 勝過飲食小偏方

◎中國醫藥大學附設醫院 肥胖防治暨運動中心 李佩蓉 營養師、林文元 醫師

「糟糕，我會不會吃太多了？」、「到底怎樣吃才會瘦？」這是很多人的減重問題，急於減重常常會迷失食物的熱量及份量，因此導致一連串的錯誤，要求快速、簡單的飲食會是很多人減重的入門選擇，例如：單一飲食、不吃某些食物、跳餐法，短時間有效果，但持續性不佳，反覆的減重換得基礎代謝率一次一次下降，反而增加減重難度，建立正確的飲食習慣，勝過飲食小偏方。

首先改變自己的飲食型態——計算自己一天總熱量需求，並懂得計算每次飲食的熱量，如此才能有效控制熱量來源，然而飲食一定樂重「質量」，很多人選擇炸薯條（約700卡）搭配零卡可樂（0卡）當作一餐，而一碗白飯（280卡）、巴掌大豬豬排（約110卡）搭一塊燙青菜（約50卡），不管是熱量或是營養，後者比前者更佳，「質量」的拿捏不

可少。

修正飲食行為——三餐定時定量很重要，可避免一餐沒吃，下一餐暴飲暴食情況出現，定時正餐一頓，也會額外帶來好處，可減少在其他時間攝取點心或是零食，進餐的順序也必須作調整，餐前半個鐘頭可喝少量白開水，接著進餐時先食用青菜，餐點的選擇應以未精緻、加工次數少為主，當然外食次數應以一天一次為限，外食次數越多，越不利體重控制。高脂製品或油炸品更是列為拒絕往來戶，就以豬排為例，油炸與非油炸相比，非豬排熱量多約100卡。

還在為了「熱量」奮戰嗎？那個不如先開始檢視自己的飲食行為，正確飲食習慣才是有效減重的關鍵，體重減輕變易事，你也可以辦到。

醫師簡介

李佩蓉 營養師／林文元 醫師
中國醫藥大學附設醫院／肥胖防治暨運動中心

