



熟齡飲食

減油減量減煩惱

文／臨床營養科 營養師 陳郁雅

身為營養師，經常聽到一些阿姨、叔叔們為了衣服的鬆緊、肚子的凸出以及體重的增減在苦惱：「年紀大了，代謝變差，連呼吸都會變胖」、「現在參加同學會呀，都認不出來誰是誰了」、「我連去吃到飽餐廳也只敢吃一塊蛋糕，多吃一塊就要鬆鬆褲頭了」。

想要知道如何保持曼妙的身材，就要先知道人到中年，身體會有什麼變化。隨著年紀的增長，身體的肌肉組織會慢慢減少而脂肪組織會慢慢增加，這樣的現象會造成基礎代謝率下降。18-25歲是基礎代謝率最高的時候，過了25歲以後，基礎代謝率開始下降，每10年約下降5-10%，也就是說當我們到了50歲，基礎代謝率已經降低了15-30%〈附表〉。

所以中老年人維持生命活動所需的能量不再像年輕時那麼多，如果這時還維持一樣

的食量，當然會看著體重計的數字一直往上升。那麼要如何打破僵持不下的體重呢？除了減少熱量的攝取外，還要加上運動增加消耗，雙管齊下才能瘦得健康。糟糕的是，很多人無法抗拒美食的誘惑，往往想著只是犒賞自己一下或者是只多吃一點沒關係，殊不知1天只要多吃250大卡（相當於10片蘇打餅乾），1個月就會多1公斤。相對來說，1天只要少250大卡，1個月就會少1公斤。聽起來好像很簡單，可是要怎麼做呢？以下提供幾個小撇步：

- 1公克的油脂可提供9大卡的熱量，一個白色塑膠湯匙的油大約15公克，就已經提供了135大卡熱量，所以烹調應以低油為原則，也就是額外添加來煮東西的油要少，最好是採取清蒸、水煮、烤、清燉、滷、涼拌等方式。
- 油脂應慎選，以減少膽固醇（如：肉皮、內臟、肥肉）、飽和脂肪酸與反式脂肪酸的攝

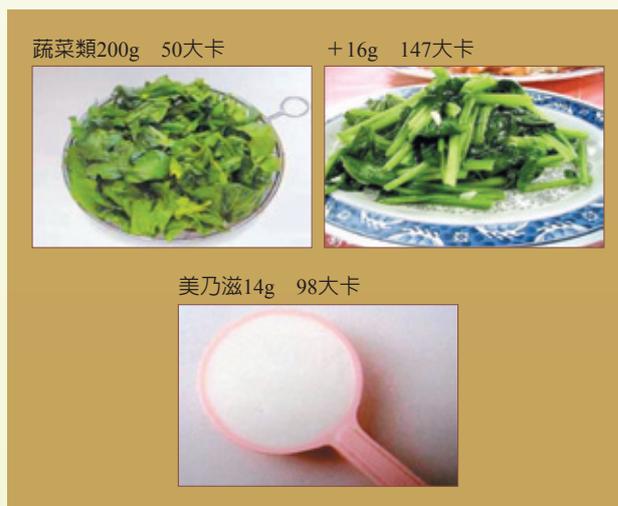
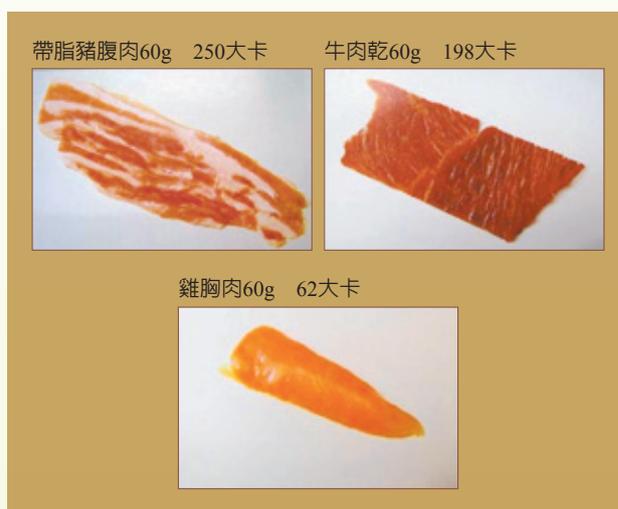
取。不好的油脂會增加血中膽固醇及低密度脂蛋白的濃度，容易引起心血管疾病，因此要以多元不飽和脂肪酸含量較多的植物油為烹調用油，或是選擇富含魚油的魚類為主菜。

- 除了看得見的油脂如皮、肥肉等部位要去掉之外，更要小心看不見的油脂，如：加了美乃滋的三明治、肉鬆肉乾等加工過的肉製品、油豆腐與炸豆包等油炸的豆製品等等。特別提醒：堅果類雖然是好的油脂，但只能酌量吃一點，否則還是會造成熱量及油脂攝取過多喔！
- 三餐都要吃，不宜偏重任何一餐，每餐8分飽為宜，不要吃太少，否則很快就餓了又去找點心吃，無形中會攝取更多熱量；但也不要吃太多，以免身體把吃進去的多餘能量轉變成脂肪儲存。
- 萬一真的肚子餓，可以根據營養標示選擇低熱量的食物或是用蔬果當點心，這比吃餅乾、洋芋片等空熱量點心來得好。

最後再提醒大家一聲，均衡飲食加上適量的運動，才是保持身材的王道！☺

各年齡層的基礎代謝值 (BMR)		
年齡 (歲)	男性 (Kcal/kg/min)	女性 (Kcal/kg/min)
7-9	0.0295	0.0279
10-12	0.0244	0.0231
13-15	0.0205	0.0194
16-19	0.0183	0.0168
20-24	0.0167	0.0162
25-34	0.0159	0.0153
35-54	0.0154	0.0147
55-69	0.0151	0.0144
70~	0.0145	0.0144

行政院衛生署：每日營養素建議攝取量及其說明，第五修訂版，1993



(以上圖片引用自笛藤出版社食物熱量一覽表)