

少吃多動追求極致減重 小心越減越虛

健康資訊 (1) 115.03.05

不少人趁著年初開始訂立減重計畫，但可要注意，不是瘋狂運動和少吃澱粉，就能達到效果，極端的方法，可能反而讓身體休眠、代謝下降，取而代之的是體脂上升。背後關鍵在於飲食均衡，以碳水化合物來說，每日建議攝取量，為體重乘上 1 到 2 倍，拿 50 公斤成人舉例，每天至少攝取 50 克以上，此外，油脂也不能低於總熱量 15% 到 20%，蛋白質則是依照運動量來調整，營養師也建議，參考 211 餐盤，也能達到均衡飲食，才不會因為一下子體重減輕過快、身體跟不上，最後賠上健康。

把運動視為每天的重要清單，搭配嚴格飲食控制，不少人想趁著新一年，快點瘦下來，卻發現身體陷入惡性循環。營養師說「極端的減重方式，最容易發生的就是代謝直接下降，很多人可能減重 減重，覺得體重符合他需求了，結果他的代謝力不好，等到他極端減重這個療程，還是他的計畫 結束之後，他其實體重的反撲會非常快，除了體重之外，體脂也是一個很大的重點。」

新陳代謝科醫師：「身體的代謝活動沒有配合上的話，那我們得到的一些熱量 體重，會幾乎是以脂肪來儲存，所以變成說 我們體脂率，好像慢慢地增加，那我們肌肉量幾乎跟不上，所以這樣的復胖，其實在後面會更難地 去做一個減重。」

不少人靠著藥物，或為了不吃澱粉、避開米飯，藉此讓體重能快速下降，但這做法醫師卻不贊同，因為缺少"澱粉"，容易讓身體代謝下降，取而代之的是脂肪量上升、健康亮紅燈。營養師 高敏敏：「容易比較疲倦 情緒會比較容易暴躁，那再來肌肉量不足，他可能平常走路走到哪邊 都不會累，突然間他可能覺得 最近體力不是很好，可能就會一直宅在家裡 心情不好，那再來有些女生 可能因為極端的減重，可能造成荷爾蒙失調。」

營養達到均衡，是減重首要關鍵，除了 211 餐盤的飲食方式，針對不同族群、也能適度調整。新陳代謝科醫師劉智軒：「(糖尿病友)澱粉量可能本來從，平常的 50% 到 60%，我們可以下修到可能 40%到 50%，那如果有運動 那我們想要增肌的話，那我們蛋白質的攝取量，可以從 20%慢慢拉高到 30%，甚至有要做重訓 長肌肉的話，甚至可以到 35%到 40%，那油脂的話 我們盡量選擇健康的油脂，比方說 橄欖油。」

營養師：「(211 餐盤)把它切成四等分，你其中兩等分就是放蔬菜，各種顏色的菜 不只綠色，紅橙黃綠紫白黑都放，然後再來四分之一 你就放澱粉，四分之一放蛋白質，這就是所謂的 211 餐盤。」

告別發胖，迎來新氣象，正確飲食組合、適時調整，才能把健康掌握在自己手中。

本文摘自網路健康訊息