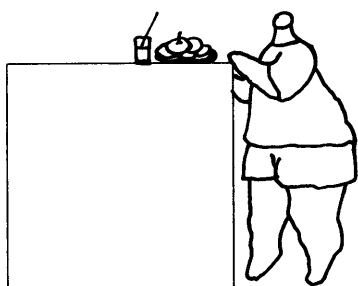


減肥不能一天只吃一餐

爲了節食，一天只吃一餐，代謝率會迅速變慢，減肥效果較差。減肥者應以碳水化合物（五穀和蔬果）爲主食，蛋白質（肉類）和油類爲副食，一天維持低熱量的三餐。晚飯後是一天代謝率最低的時段，故晚餐不宜多，才能避免長新脂肪。酒精是僅次於油脂的高熱量食物，而且也是有名的促癌食物，故飲酒必須限量。

有個節食減肥的研究顯示，一天只吃一餐五



百卡的热量，和一天吃三餐累積一千卡總熱量比較時，減重的程度和速度完全一樣，並沒有減重更多或更快。

節食最初一二週，體重會迅速下滑，但接著人體的調節系統，會對節食所造成的能量短缺（能源危機）做出反應：降低細胞代謝率以減少能量的消耗。節食得越厲害或越久，細胞代謝率會變得越慢，能量消耗得越少，到後來，即使每天只吃一點點，體重都掉不下來，因為此時代謝率已變得很慢，體內脂肪無法迅速有效燃燒。要除脂減肥，必須靠迅速有效的代謝率才能燃燒體內多餘脂肪；上述前者節食太多太快，結果體內脂肪反而燒得較慢；後者雖然每日熱量加倍，但代謝率快很多，故減肥效果不但一樣，而且比較容易維持下去。學者主張節食減肥期間，每天食

• 一天只吃一餐的減肥效果不會持久。




物熱量不要低於一千卡，其目的有二：避免長新脂肪並維持迅速有效的代謝率以燒掉舊脂肪。節食期間如每週做三次以上的有氧運動（連續性運動），就能一直維持快速的代謝率，體重一定會繼續下滑。

減肥者要避免長新脂肪，每天必須以碳水化合物（醣類）為主食，理由是醣類是人體的最佳能源，燃燒容易而且完全，熱量不高（一公克生產四卡熱能），人體消耗體能時先燒醣類，醣類不夠用時才會燒到脂肪或蛋白質。過去流行以高蛋白低熱量食物減肥，目前取而代之的是以高碳水化合物低熱量食物減肥。蛋白質的熱量也不高（一公克生產四卡熱能），高蛋白質食物消化最慢也最經餓，但蛋白質吃多了會慢慢損害腎臟，故不適於當做減肥者的主食。減肥學者主張，每天



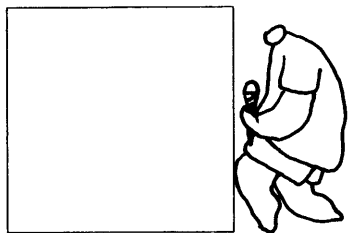
食物熱量碳水化合物（主食）應佔五到六成，蛋白質三成，油脂一至二成。如每天食物熱量以一千卡計，碳水化合物不超過六百卡（一百五十公克），蛋白質不超過三百卡（七十五公克），而油脂不超過二百卡（二十二公克）。這一千卡路里的攝取，起床後頭二餐應佔一半，下班後的一餐佔一半。五穀和蔬果為主食，除可提供易燃的熱量外，還可提供足量的纖維質，預防便秘；肉類和油類都是副食，尤應注意限量攝食。

節食減肥者應嚴格限制油脂的攝取。油脂是熱量最高的食物，每公克油脂產生九卡熱能；而高油脂食物中，以油炸和油煎肉食（例如西式速食）的含油量最高，一個大號漢堡或三明治就含了六百至一千卡的热量，而一餐大小三塊炸雞就含了七百卡熱能，如肉類主食之外再來一包炸薯

- 
- 用高蛋白低熱量食物減肥，不健康。
 - 用高碳水化合物低熱量食物減肥，才健康。

條三百卡熱能和其他副食，則這一餐就高高興興吃進了一千卡以上的熱量，等於吃進了減肥時全天的熱量，此時要其他二餐什麼都不吃，就不太可能了。一個中號義大利脆餅可含一千卡的熱量，是最讓人垂涎的高油脂高熱量食物。時常吃高脂食物除了減肥不易之外，還會增加年老時得大腸直腸癌、攝護腺癌或乳癌的機會，也會使人更容易得冠狀動脈心臟病和中風。可見醣類、蛋白質和油脂等三種養分中，以油脂的毒性最大，即使不必減肥的人也應限制油脂的攝取。台灣市面上的素食、自助餐和一些餐館食物含油量都太高，節食者也應善加節制。

節食減肥者應嚴格減少喝酒。酒精是次高熱能食物，每公克酒精產生七卡熱能。一百毫升XO的酒（約含四十三毫升酒精）進了肚子後，會



產生二百四十卡熱能，等於吃了一碗飯，一次應酬下來光是喝的酒量，就等於吃了好幾碗飯，故應酬多的人很難不胖。人體有能力在二十四小時內把一百七十公克（二百一十二毫升）的酒精轉變成一千二百卡的热量，故減肥者一定要少喝酒。另外，酒精是有名的促癌食物，時常以飲酒為樂，是件頗具風險的事。

（本文曾刊載於民生報八十三年八月二十九日二十一版，本文已增訂）

- 酒是僅次於油脂的高熱量食物，不能多喝。
- 酒是有名的促癌物，不能多喝。

