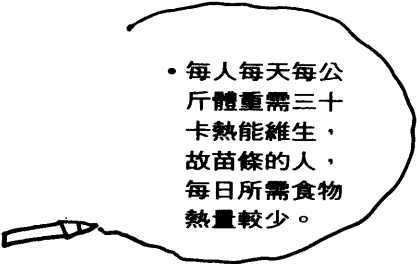


## 低熱量醣類（五穀和蔬果）應是 每天三餐主食

五穀和蔬果，供應一天的易燃能源、纖維質、許多種維他命和礦物質，和部分的水分，如新鮮、不油炒、不含農藥，是毒性最低、人體需要量最大的食物。

世界各國的醫學教科書都指出，五穀和蔬果所含的醣類（指碳水化合物，例如澱粉屬之）是體能的最佳能源，因此，世界各國的營養科學家 and 美國食品藥物管理局都主張，五穀類應是每人

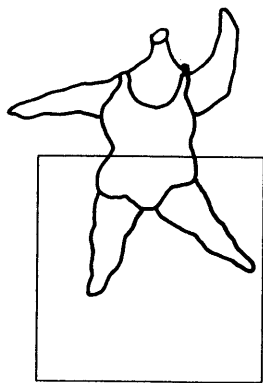


• 每人每天每公  
斤體重需三十  
卡熱能維生，  
故苗條的人，  
每日所需食物  
熱量較少。

每天的主食，應佔每人每天所需熱量的五至六成，減肥和不減肥的人都一樣。人體細胞利用醣類的效率最高最快，故醣類在人體內會迅速燃燒掉，最不容易堆積成脂肪而使人長胖，這是醣類被專家學者選為主食的原因。

每人每天每公斤體重需三十卡熱能維持生機。已有苗條身材的人，體重是六十公斤時，每天需要一千八百卡熱能維持生命，也需要這麼多熱量，才能維持目前的體重，熱量少了會更瘦，熱量多了會長胖。其五成是九百卡，六成是一千零八十卡，也就是此人每天必須吃大約一千卡的醣類，做為每天體能的主要來源。

正在減肥的人，根據醫學界的主張，不要減得太快，更不要採用「飢餓式節食減肥」，也就是不要想在一週內減掉二公斤，一個月內減掉八



公斤以上，而最安全的減肥速度是一週減一公斤，一個月減四公斤。肥胖的人如把食量減半，大約就可每天減去一千卡熱量，但不管每天減去多少食物熱量，最重要的觀念是，節食減肥期間每天所攝取的食物熱量不能低於一千卡，人體生理每天至少需要一千卡的食物熱量，才能從事於安全而有效的運轉，每天低於一千卡的食物熱量如維持很久（例如數月），最嚴重也最不幸的情況是人體細胞由於長期營養不足而轉變成癌細胞，種下數十年後得癌的不幸結局，這一點是一般人所未曾想到的。長期營養不良是得癌症的主要原因之一。

每天可吃的醣類，有五穀、蔬菜、水果、甜點和果汁，這五種醣類食物合起來供應每人每天所需的熱量；其中五穀是主要能源；蔬菜不油炒

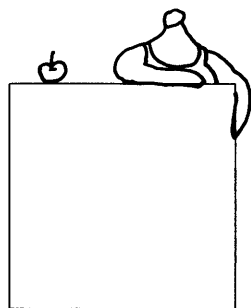


- 低熱量醣類均衡飲食：  
碳水化合物：五百卡；蛋白質：三百卡；油脂：二百卡。  
每日總熱量：一千卡  
（每日前二餐五百卡，晚餐五百卡）

時，熱量頗低，是次要能源，但卻是纖維的最重要來源；甜味水果也含醣類能源，也是纖維的重要來源；果汁除了含豐富的醣類外，也是水分的來源之一；甜點除了含醣類外，常含大量脂肪，屬高熱量食物；飲料中，餐前酒、餐後酒和烈酒等都是次高熱量食物。

減肥學者主張以「低熱量醣類均衡飲食」來減肥，減肥的人，每天應以五穀、蔬菜、水果和果汁為主食，但除了蔬菜是低熱量食物可多吃些外，其他醣類食物應限量，也就是都要吃齊，但不要吃多，每天醣類食量不要超過六百卡，再加上蛋白質的三百卡和油脂的二百卡，合計是每天一千卡的「低熱量醣類均衡飲食」減肥法。

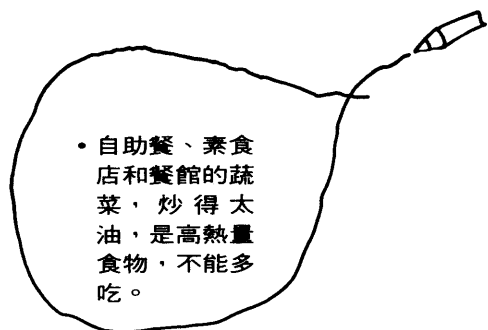
保持苗條身材是一輩子的事，因此，每個人在一生中，必須養成分配食物熱量的習慣，更應



記住高熱量醣類不能天天大量吃，否則，每天只靠吃進大量醣類，就足夠供應身體一天所需的全部熱量，而同時吃進體內的脂肪和蛋白質，就有更多的機會因為不須要用到很多，而在體內堆積成脂肪，另外，每天多餘的醣類用不完時，也會轉變成脂肪堆積。

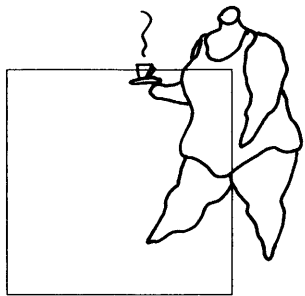
在常吃的醣類中，像炒飯、炒麵、炒米粉、炒河粉、日式料理的炸蔬菜、炸蛋卷、鍋貼、蔥油餅、水煎包、炒粉絲、螞蟻上樹、炸薯條、炸蘋果派和其他類似的油炒、油炸、油煎的醣類食物，除了原有的醣類熱量外，更加進了大量熱量最高的油脂，故這些用油加工過的醣類，熱量更高，如每餐或每天都吃，則其中的油脂就可直接堆積成脂肪，而增加腰圍和臀圍。

蔬菜本是熱量很低的食物，但一經油炒或油



爆後，由於蔬菜體積鬆散龐大，會吸收大量油脂，此時就不宜吃很多，否則，大量油脂會跟著進了肚子，而油脂是熱量最高的食物，過多的熱量就不知不覺在體內累積成脂肪了。在今日的商業社會裡，外食的機會很多，而自助餐、素食店和餐館的油炒蔬菜都炒得太油了，有了這點認知後，想要保持苗條身材的人，就知道該吃多少了。

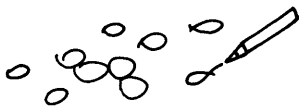
每人每天所需的醣類熱量，一半應在前二餐（早、中餐）吃完，另一半應在每天的第三餐（晚餐）吃完；每天前二餐供應每人每天打拚所需的热量，由於前二餐之後，每人都在活動，而且醣類燃燒容易，也容易燒完，故不容易有剩餘的醣類熱量轉變成脂肪堆積；每天的第三餐大都在每天打拚完了之後才吃，第三餐之後也是一天



之中的主要休息時間，活動量最少，而且接下來就是七、八小時的睡眠時間，故通常第三餐之後是每天代謝率最低的時段，如第三餐吃進大量熱量（例如一天只吃晚餐一餐），熱量就不容易燒完，而會有大量剩餘的熱量轉變成脂肪使人長肥。

豆類雖也是蔬菜類食物，但除了含醣類外，往往含大量植物油和植物蛋白，故豆類常同時含三種養分；又由於豆類的醣分會慢慢釋放出來，比較不容易造成高血糖，有利於糖尿病人，故有些人盛讚豆類食物對健康的好處。可是客觀而言，豆類也有其不可忽視的缺點：其蛋白質的品質，比蛋類、奶類、魚蝦類和肉類都差，氨基酸不齊全，往往每種豆類都會缺少一兩種氨基酸，必須同時合吃兩種以上豆類，才能把所有人

• 注意豆類的優點和缺點。



體需要的氨基酸吃齊，雖然有些豆類欠缺的氨基酸人體可以自製，但效率總不如取自食物快些；而且豆類吃多了會使尿酸升高，痛風病人容易發作，痛風病人應少吃豆類是許多人熟悉的事；許多豆類含大量植物油，常吃多吃都會吃進過量油脂，而使過量油脂的慢性毒顯現出來（例如肥胖症和癌症）；故豆類作為醣類食物的主食，有其不可忽視的缺陷。

豆腐，只要生食，不油炸油煎，熱量極低；豆腐含大量植物性蛋白質，吃進肚裡後易飽經餓，不愧是優點多的減肥食物，但其蛋白質不易消化，氨基酸也不齊全，故應另外補充適量高級蛋白質如蛋類和牛奶等。美國老牌影星伊麗莎白泰勒，嫁作海軍部長夫人時最胖，後來就是吃豆腐減肥成功。

