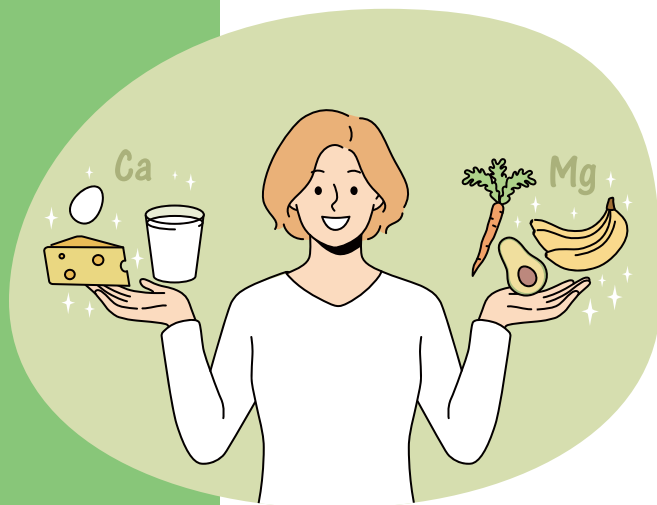


找回代謝主導權 從減重藥物機制 到長效穩糖 的健康飲食策略



現代減重醫學隨着雙機轉藥物 Tirzepatide（Mounjaro）的上市進入新紀元。相較於傳統單一受體藥物，它結合了GLP-1與GIP兩種腸泌素，能同步延緩胃排空、增加飽足感並優化脂肪代謝，使非糖尿病患者平均減重可達20.9%。然而，藥物雖能暫時屏除大腦中的「食物雜音」（Food Noise），卻無法一勞永逸地改變體質。

文 / 賴冠菁

新竹國泰綜合醫院營養師

根

據2026年《英國醫學期刊》(BMJ)研究指出，若無同步調整生活型態，患者在停藥約1.7年後，體重多會回歸至原始狀態。臨床觀察發現，使用者常因極低熱量飲食導致蛋白質與微量營養素匱乏，或因依賴加工食品導致代謝力不升反降。「藥物是鑰匙，生活型態是門檻。」才能使真正的減重成功，在利用藥物輔助的時期，有意識地執行以下策略：

選對含營養素的天然食物，為身體創造雙重腸泌素機轉

藥物延緩胃排空的特性，雖帶來飽足感，但也可能導致脹氣、悶痛、便秘或嘔吐。此時，若不進食或是選擇含糖飲料、冰淇淋、餅乾或甜食等，反而會加重胃部負擔且體重減輕很有可能減掉的是肌肉；優質蛋白質與纖維的協同作用，有助於預防肌肉流失；若減重只瘦到肌肉，復胖時極可能都是脂肪；因此吃原型食物，避開精緻糖與過度加工食品，是避免停藥反彈的核心策略。

優質蛋白質以「高生物價蛋白質」為佳，也就是豆魚蛋肉類或乳品類及其製品，其中的豆魚蛋肉類中的豆是指黃豆、黑豆或毛豆及其製品，如豆腐、豆皮或無糖豆漿等…，蛋白質結合膳食纖維，刺

激內生性腸泌素分泌也增加飽足感，並預防減重期間的肌肉流失，亦可提升攝食產熱效應，助於減重，肝、腎功能正常者，應攝取1.2-1.6公克/公斤；並建議分散於3餐吃，不集中在1餐吃完，以利餐後肌肉蛋白質合成，3餐均應有25-30公克的蛋白質相當於「豆魚蛋肉類一掌心及早晚1杯奶」的用餐口訣。

改掉過度加工且無營養素的食物，如：夾心酥、甜點、加工肉、含糖手搖飲及精緻麵粉等空熱量食品，因會抑制人體自動分泌腸泌素，而導致胰島素阻抗，引發強烈食慾，也就是常常民眾說的~常常吃不飽，還想要到冰箱翻食物來吃。最新發佈的美國人飲食指南(4)提出，嚴格限制添加糖且避開所有非營養性甜味劑（如阿斯巴甜）。單餐添加糖應控制在10克以下，以減少胰島素的過度負擔。優先選擇富含纖維、鉀、鎂及維生素B群的全穀雜糧類食物，如玉米、地瓜等代替精緻澱粉，運用天然食物的甜味，來滿足內心的嗜甜慾望。

建立長效且可以維持住健康體位的「均衡餐盤」飲食習慣

當因使用藥物產生胃脹、噁心時，宜減少粗纖維（如大片葉菜、粗梗），改選含可溶性纖維的蔬菜，如軟嫩的秋葵、木耳或菇類等，並將蔬菜切細、拉長烹煮時間，煮成糊狀湯品並加入優質蛋白質的食物，採取少量多餐的方式進食，避免營養攝取不足的情形發生，減重用藥期間漸進修正飲食行為，避免停藥後的體重反彈。

透過均衡飲食餐盤《菜·肉·飯》的口訣組合出一餐，選擇高纖蔬菜、足量優質蛋白與未精製醣類食物，自然促進腸泌素的分泌，提升飽足感，並穩定血糖。採取蔬菜優先吃，放慢進食速度，慢慢咀嚼，增加飽足感、減緩吸收速度，並降低熱量負荷；藥物是一項強大的醫療輔助，但真正的健康主導權，不在那支針劑裡，而是在自己每一餐的「均衡餐盤」，每一口的「細嚼慢嚥」，每一杯的「充足水分」；傾聽身體訊號，逐步調整飲食，找回身體的代謝力。

提供一道健康美味湯品，做法簡單且營養均衡，可於使用減重藥物期間食用

南瓜豆漿濃湯

材 料(1人份)	簡易作法	營養特色
南瓜200g(切塊) 洋蔥1/4顆(切碎) 雪白菇1/3把(切碎) 無糖豆漿400ml 橄欖油少許 鹽少許 黑胡椒粉少許	1.將南瓜切塊後，用電鍋蒸軟，至牙籤可穿透。 2.用少許橄欖油，將洋蔥、雪白菇炒軟。 3.打漿：將南瓜、洋蔥、菇、豆漿及水放入果汁機，打成泥狀。 4.加入鹽與黑胡椒調味即可。	- 南瓜富含優質多醣類雜糧，菇類經熬煮可釋放可溶性纖維，其天然特性增加稠度，產生濃郁口感，取代澱粉勾芡。 - 提供甜味：洋蔥經加熱後會釋放天然甜味，減少對人工調味品的依賴。 - 蛋白質互補：無糖豆漿提供植物性蛋白質，具有較高的攝食產熱效應，比奶油更營養，且無反式脂肪的負擔。 - 腸胃友善：糊狀質地能減輕胃部過度蠕動，適合在使用藥物期間感到胃脹不適的人食用。
營養素分析：蛋白質18.8克、脂肪12.4克、醣類24.3克、熱量284大卡、膳食纖維6.7克。		

文獻來源：

- 1.British Medical Journal. (2026). Weight regain trajectories after cessation of dual GIP/GLP-1 receptor agonists: A 1.7-year follow-up study. BMJ, 385, e076543. <https://doi.org/10.1136/bmj.2026.076543>
- 2.Yamada, S., Toyonaga, T., & Matsuura, N. (2014). Effects of soluble dietary fiber on intracellular GLP-1 secretion and glucose metabolism. Journal of Diabetes Investigation, 5(2), 154-159. <https://doi.org/10.1111/jdi.12147>
- 3.Dhurandhar, E. J., Maki, K. C., Dhurandhar, N. V., Kyle, T. K., Yurkow, S., Hawkins, M. A. W., ... & Wang, X. R. (2025). Food noise: Definition, measurement, and future research directions. Nutrition & Diabetes, 15(1), Article 30. <https://doi.org/10.1038/s41387-025-00382-x>
- 4.U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. (2025). Dietary Guidelines for Americans, 2025-2030 (10th ed.). <https://www.dietaryguidelines.gov>