

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《121》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：李發焜

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：黃桂英

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：張斯蘭、林子恩

第一二一期《中華民國一一二年二月十五日出刊》

## 減重大觀園



新年新希望，在我們華人最重要的農曆年期間，因為親友的歡聚、豐沛的餐點，經過一週後，很多人的體重會不小心增加了一些數字，冬天有著厚大衣可以遮掩體態，但嚴冬之後緊接著春天的到來，能遮掩體態的厚衣也會隨之褪去，

這時，減少體重計上的數字儼然成為全民大作戰。現代人因為工作繁忙，對於減輕體重這件事，似乎越簡單越能被接受，因此在網路上充斥著各種琳琅滿目的減重方式，有極低醣類食物攝取的生酮飲食法、減醣的低碳飲食減重法、也有用時間當作切點的168減重法以及其他形式間接性的斷食法等，這麼多的減重方式，總是能造成社會上一股減重風潮，而這些減重方式一開始能讓體重計上數字減少，但是，後來卻又默默上升，這是為什麼呢？讓我們來一探究竟吧。

## 生酮飲食減重法

「生酮飲食」的意思即是該飲食會讓身體產生酮體，其飲食原則是調整飲食中醣類、蛋白質及脂肪的比例，讓身體將脂肪轉化成酮酸。在 1970 年代美國醫師羅伯特.阿特金斯 (Robert Atkins) 的書籍就是利用身體產生酮酸而達到減重成效，在肥胖率逐年攀升的情況下，這種飲食模式至今依然被視為一種時尚的飲食。

生酮飲食的模式是大量地攝取脂肪，碳水化合物（包括穀物、麵包、乳製品、澱粉類蔬菜和大多數水果等）限制在每天攝取 50 公克以下，即可不飢餓就能減輕體重，乍聽之下，這樣的模式似乎相當的理想。但在 2021 年的研究中提到生酮飲食可能會造成一些不良影響，長期遵循這種飲食模式有可能造成腎結石、尿酸升高、骨質疏鬆症、低密度脂蛋白 (LDL) 膽固醇增加的風險。另外，也有研究提到，各種減重飲食中，生酮飲食是最容易被放棄執行的方法，且減輕的體重可能只是因為生酮飲食所造成的水分流失，而不是真的脂肪減少。

## 低碳飲食減重法

在生酮飲食風靡一陣子後，因為在生活中要長期執行生酮飲食並不容易，因此，衍伸出新的飲食模式稱為「低碳飲食減重法」，這種飲食模式將醣類的比例放寬了些，每天可以攝取到總熱量 20% 的碳水化合物，也有國外執行原則為碳水化合物每天不超過 130 公克，不管如何主要熱量還是來自於脂肪，這種方法，短期內是可以看到體重減輕的效果，但目前並沒有足夠的研究來證實長期下來對心血管不會造成影響。

臨床上發現有些民眾信誓旦旦的要用低碳飲食來減重，在攝取醣類時，面對全穀雜糧類的食物（米飯、根莖類食物等）皆不敢食用或是僅少量食用，取而代之的卻是精緻澱粉的加工品（如粉圓、糕餅）。這樣本末倒置的飲食行為，長期下來不僅容易會造成營養素的不足，也會提升心血管疾病的風險。所以，提醒想用低碳飲食減重的民眾，醣類的來源最好是富含營養素的未精緻全穀類，且攝取足夠的蔬菜以確保營養素充足。

### 間歇性斷食法

近年來各式減重法百家爭鳴，其中間歇性斷食法因執行自由度高且方便等優點更是成為民眾心目中的新寵兒，間歇性斷食法是有計畫性地減少食物熱量攝取，進而達到體重下降的目的，且根據不同的時間切點又分成許多類別：

### 輕斷食飲食法

每週選擇不相連的 2 天禁食，禁食日需計算飲食份量，攝取新鮮蔬菜水果、優質蛋白質並減少醣類攝取，熱量攝取控制約 500 至 600 大卡/天，非禁食日可正常飲食，食物建議選擇優質蛋白質，並多攝取高纖蔬菜、新鮮水果，多喝水。

### 16/8 斷食飲食法

自行選擇每天固定時段連續 16 小時禁食，禁食期間只可攝取水或無熱量飲品或食物，其餘 8 小時非禁食時間則無特別限制攝取食物的量及餐次，建議選擇少含油、鹽、糖的食物，並多攝取新鮮蔬果。

然而間歇性斷食法並非完美無缺，目前沒有足夠的長期研究顯示間歇性斷食法能夠有效減重，此減重方法也不適合所有族群，尤其是糖尿病患者、慢性腎臟病患者、孕婦、腸胃道疾病患者等更需注意，民眾欲執行間歇性斷食飲食法前一定要經過醫師及營養師的謹慎評估才是上策。

不管何種減重方式，保持身體健康才是首要，千萬不要過度檢視身材反而本末倒置，讓自己身陷減重輪迴的泥淖。

### 減重時須注意事項

#### 1. 持續不進食，要當心「酮體」副作用

在長時間沒有進食的飢餓狀態下，體內的葡萄糖利用不足時，脂肪就會開始產生酮體取代葡萄糖成為主要能量，幾天後，常見的副作用就會陸續產生，包括：頭暈、頭痛、疲勞、便秘、電解質不平衡等，導致身體不適。

#### 2. 藥物療效下降或是產生藥物副作用

禁食期間可能造成某些藥物無法有效地作用導致其療效下降，甚至產生藥物副作用，對身體產生不良影響。

#### 3. 減重無捷徑，養成健康飲食好習慣

體重控制與熱量供需平衡密不可分，要長期控制體重，仍應維持良好的飲食習慣及規律運動。

#### 參考文獻



Drabińska, N., Wiczowski, W., & Piskula, M. K. (2021). Recent advances in the application of a ketogenic diet for obesity management. *Trends in Food Science & Technology*, 110, 28-38.