

# 抗發炎，就能瘦

康健雜誌 資深記者

王暄茹

永藁教育基金會

肝病防治互助小組

2014年10月25日

# 慢性發炎與肥胖的惡性循環



- 因果論1
  - 肥胖導致發炎
- 因果論2
  - 高脂飲食開啓發炎開關

# 6原則，吃出抗發炎體質

1. 富含Omega-3脂肪酸的好油、魚、堅果
  - 橄欖油、芥花油、苦茶油、亞麻籽油、鮭魚、鯖魚、秋刀魚等
2. 以粗食代替精製澱粉
  - 未精製澱粉升糖指數較低
  - 糙米、小米、燕麥、大麥、蕎麥、黑麥、薏仁、紅豆、綠豆等
3. 彩色蔬果抗氧化
  - 多酚類物質具抗氧化、抗過敏、抗發炎
  - 維生素C及β胡蘿蔔素
  - 花椰菜、紫甘藍、茹蕈類、番茄、柳橙柑橘類

# 6原則，吃出抗發炎體質

## 4. 辛香料可殺菌、抗發炎

- 天然抗發炎食物: 薑、蒜、咖哩、肉桂、辣椒
- 香草類: 九層塔、迷迭香、百里香

## 5. 多喝綠茶、烏龍茶

- 含有兒茶素及其他抗氧化素

## 6. 熱量控制

- 1天需攝取的熱量約為  
體重(公斤) x 30 卡
- 比維持目前體重的熱量再少  
500 ~ 1000 卡
- 不能低於 1200 卡



# 抗發炎的運動處方

快走→慢跑

游泳

自行車

太極拳

搭配肌力訓練：

仰臥起坐

坐姿抬腿

側躺抬腿

輔助器材：彈力帶、啞鈴

彼拉提斯



# 負面情緒導致發炎

- 負面情緒使細胞分泌壓力激素，促使發炎反應
- 缺乏睡眠時，瘦素分泌少，抑制食慾的功能不足，易致肥胖
- 《黃帝內經》：
  - 怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎



# 紓解情緒，放自己一馬



- 轉念
- 內觀、放鬆
- 宣洩
- 活動紓壓
  - 聽一場音樂會
  - 手作麵包
  - 計畫一次小旅行
  - 打場球賽

# 抗氧化食譜一

## 豆漿烤什蔬(5人份)

材料：

青花菜100克、花椰菜100克、紅蘿蔔50克、玉米筍50克、杏鮑菇100克、小番茄30克、粗芥蘭菜100克、低脂起士絲30克、豆漿1/2杯、雞蛋2個、鹽1小匙、白胡椒粉少許

做法：

1. 將青花菜、花椰菜、粗芥藍菜、紅蘿蔔、玉米筍、杏鮑菇、小番茄切小塊，汆燙瀝乾，加入鹽、白胡椒拌勻，盛入碗盅。

2. 豆漿、雞蛋打勻，淋入做法1中，入烤箱190度烤15分鐘，取出撒上起士絲，再入烤箱上色即可。



### 營養分析 (1人份)

熱量90.2卡、蛋白質7.3克、脂肪3.9克、醣類7.4克、纖維2.5克、膽固醇115毫克、維生素A 1266毫克、維生素C 35毫克、鈉565毫克、鈣113毫克、鐵1.9毫克



# 抗氧化食譜一

## 燕麥糙米飯(6人份)

材料：

糙米2杯、燕麥2大匙、紅豆2大匙、薏仁2大匙、黑麥2大匙、水3杯半、綠色蔬菜200克、乾香菇3朵

調味料：

芥花油1大匙、鹽1/2小匙、白胡椒粉少許

做法：

- 1.所有材料洗淨放入飯鍋中，加水3杯半先浸泡30分鐘後煮熟。
- 2.乾香菇泡軟切碎，綠色蔬菜切碎備用。
- 3.熱鍋入油，加入香菇炒香，續入糙米飯、蔬菜碎及調味料拌炒均勻，盛裝在燒熱的砂鍋或鐵板上即可。



### 營養分析 (1人份)

熱量304.9卡、蛋白質9.5克、脂肪2.9克、醣類59.7克、纖維5.11克、維生素A 213毫克、維生素C 4.4毫克、鈉187毫克、鈣41.6毫克、鐵3.4毫克

# 抗氧化食譜一

## 紅酒秋刀魚(5人份)

材料：

秋刀魚2尾、紅蘿蔔塊100克、洋蔥塊100克、牛番茄塊100克、芥花油2大匙

調味料：

紅酒1杯、蔬菜高湯1/2杯、鹽1小匙、義大利綜合香料1小匙、白胡椒粉少許

做法：

1.秋刀魚洗淨去頭尾並切成三段，入烤箱190度烤約15分鐘至表層酥脆。

2.熱鍋入油炒香配料塊，加入調味料保持小滾約10分鐘後，續入秋刀魚一同燉煮5分鐘即可。



### 營養分析 (1人份)

熱量183.3卡、蛋白質6.1克、脂肪10.8克、醣類6.3克、纖維1.1克、膽固醇12.6毫克、維生素A 2016毫克、維生素C 6毫克、鈉435毫克、鈣19.1毫克

# 抗氧化食譜一

## 咖哩什錦菇燴豆腐(5人份)

材料：

綜合什錦菇300克、嫩豆腐1盒、咖哩塊1塊、蔬菜高湯2杯、低脂牛奶1/2杯

做法：

- 1.綜合什錦菇洗淨切丁或切塊，入烤箱或乾鍋煎至表層酥香。
- 2.豆腐切條，入電鍋蒸5分鐘，盛盤備用。
- 3.咖哩塊、蔬菜高湯、低脂牛奶煮成醬汁，再加入香菇料拌勻，淋在豆腐上即可。



### 營養分析(1人份)

熱量70.2卡、蛋白質4.4克、脂肪3.1克、醣類5.3克、纖維2.1克、膽固醇1.2毫克、維生素A 2.3毫克、鈉178毫克、鈣19.5毫克、鐵1.1毫克

# 抗氧化食譜一

## 鮭魚水果沙拉佐核桃橄欖油醬(5人份)

材料：

鮭魚100克、奇異果塊50克、蘋果塊100克、柳橙塊100克、草莓50克、西洋芹塊100克、葡萄乾10克

醬汁材料：

核桃50克、醬油10克、白醋30克、橄欖油15克、糖5克

做法：

1.鮭魚切小塊，入鍋煎至表層酥黃，加入切好的水果塊盛盤。

2.核桃汆燙後入烤箱以180度烘烤10分鐘；其餘醬汁材料加入果汁機打勻當沾醬食用。



營養分析(1人份)

熱量182.5卡、蛋白質6.2克、脂肪13.6克、醣類11克、纖維2克、膽固醇12毫克、維生素A 11.8毫克、維生素C 24克、鈉134毫克、鈣27.6毫克