

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《46》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一三一（代表）

發行人：陳楷模

主編：李蕙蓉

編輯：楊惠玫 葉秋蘭

第四十六期《中華民國九十三年五月十五日出刊》

沒吃什麼？ 卻還是無法體重控制？！

您最近這幾個月感到很忙、很累，但發現站在體重計上的自己不但沒瘦，反而還胖了些，這是為什麼？仔細檢討一下自己的嘴巴，是不是在繁忙的生活中除了用餐的時間外，還吃了許多其他的零食、點心呢？還是當工作忙碌，承受的壓力無法宣洩的情況下，在無意識的狀態下藉由吃來發洩。

結束一天忙碌的工作後，回家後的你是否只想躺在沙發上休息、看電視呢？還是以工作忙碌為藉口，缺少運動，這些都是工作越忙，體重卻不見減輕的原因。

此外，體重增加的原因也可能受到某些疾病或藥物影響，如：甲狀腺功能低下、庫氏症候群、使用類固醇藥物。不過，大多數人是在攝取熱量大於消耗熱量的情況下，體重在不知不覺的悄悄上升！導致攝取較多熱量的原因甚多，面臨這麼多原因，又該如何改善呢？



熱量攝取較多的原因與改善建議

一、邊做事，邊吃東西：

◎原因：當看書、工作或看電視（電影）時，注意力集中在某些事務上，在無意識的狀態下進食容易吃進過量的食物。

◎改善建議：

1. 依照飲食間隔的規律性，該吃東西的時間就吃，不要餓太久。
2. 手邊不要準備太多的零食。
3. 留意手邊喝的飲料，以白開水為優先或選擇市售熱量低的無糖茶類。
4. 工作中累了不妨起來走走，動動筋骨、透個氣。



附表一、100 大卡零食、點心的份量

食物名稱	零食份量	重量	食物名稱	點心份量	重量
洋芋片	11 片	19 公克	鳳梨酥	3/4 塊	23 公克
豬肉乾	3 條	31 公克	馬來糕	3/4 塊	32 公克
牛肉乾	1 大片	31 公克	芝麻湯圓	1.5 顆	30 公克
魷魚絲	1 小盤	32 公克	太陽餅	3/4 塊	35 公克
蛋捲	1 條	35 公克	芋頭糕	1 塊	85 公克
豆干絲	1 小盤	26 公克	蘿蔔糕	1 塊	72 公克
金莎巧克力	1.3 顆	17 公克	甜年糕	1 塊	42 公克

二、邊烹飪，邊吃東西

◎原因：邊烹飪邊吃東西的壞處在於，不覺得已經吃了東西。

◎改善建議：

1. 試吃時以嚐味道為原則，不要一邊烹調一邊進食。
2. 使用碗或碟盛裝食物較能控制攝取量。

三、和孩子一起吃東西

◎原因：將孩子的剩菜剩飯吃完，當了廚餘桶。

◎改善建議：幫孩子盛裝食物前，先問他要吃多少，供應適當量就好，並鼓勵孩子將所盛的食物吃完。

四、在外面用餐

◎原因：食物種類較多，進食量容易失控。

◎改善建議：知道自己該攝取的份量，定量進食並細嚼慢嚥。

五、飲酒過量

◎原因：酒精含有熱量，或有些濃度高的酒類，會降低對無意識進食的警覺性。

◎改善建議：

1. 減量：3 杯減 2 杯，2 杯變 1 杯。
2. 喝酒時，於杯中添加冰塊稀釋酒精濃度。
3. 參加宴會前，先少量吃些東西墊底，例如：一片麵包，或是一小杯牛奶，減少喝酒的渴望。

六、運動量減少

◎原因：運動會消耗熱量，運動量減少會使身體的基礎代謝率下降。

◎改善建議：養成規律的運動習慣，或隨時隨地運動一下。

附表二、消耗 100 大卡熱量所需要的運動項目與時間

體重	體重 50 公斤	體重 60 公斤	體重 70 公斤	體重 80 公斤
運動項目	(分鐘)	(分鐘)	(分鐘)	(分鐘)
走路	40	35	27	24
跑步	15	13	10	9
游泳	15	13	11	10
羽球	21	19	15	13
爬樓梯	11	9	8	7
呼拉圈	67	43	31	25
爬山	13	11	9	8
跳繩	12	10	9	8
有氧舞蹈	21	17	15	13
騎腳踏車	31	26	22	20

理想的體重控制方式

◎適當的飲食控制

1. 請教營養師為您設計一套飲食計劃。
2. 減重速度不宜過快：每天減少 500 大卡熱量攝取或增加 500 大卡熱量消耗，每週體重下降約 0.5~1 公斤為宜。
3. 飲食控制的小撇步：

- ★每日以三餐為主，平均分配，不可偏重任何一餐，儘量不吃點心。
- ★改變進餐的程序：先喝湯，再吃蔬菜，最後吃主食和肉類。
- ★定量進食，細嚼慢嚥。
- ★專心進食，不邊看電視或看書邊進食。
- ★口味清淡，並多吃新鮮蔬菜。
- ★少吃零食及甜膩、油炸、油煎、油酥等含高熱量的食物。
- ★少吃含脂肪量高的堅果類，如：花生、瓜子、腰果、核桃等。
- ★多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌等不必加油的烹調方式。
- ★家裡少存放零食。



◎持之以恆的適量運動



體重控制者的飲食範例：

個案：陳先生，身高 165.5 公分，體重 69 公斤，中度活動量工作者。建議陳先生的飲食計劃為：

1. 陳先生目前的身體質量指數(BMI)約 25.2，超過標準 18.5~24。
2. 每日熱量攝取約 1800 大卡；早餐熱量約佔總熱量的五分之一(約 400 大卡)，午、晚餐熱量各約佔總熱量的五分之二(約 700 大卡)。

餐次	選擇內容一	選擇內容二
早餐	肉鬆起司三明治 1 份 低脂鮮奶 240C.C.	清粥 1.5 碗 鹹蛋 1 個 中華豆腐 1/2 盒 涼拌小黃瓜 1 碟
午餐	烤肉便當 1 份 水果 1 份	叉燒拉麵 1 份 芹菜干絲 1 碟 水果 1 份
晚餐	和風雞腿排套餐 1 份 水果 1 份	海鮮涮涮鍋 1 份 水果 1 份
總熱量(約)	1800 大卡	1800 大卡