

## 這樣吃 真的會瘦嗎？ 完整內容請見《[嬰兒與母親](#)》2009年4月號

### ★ 飯前先食瘦身法 ★

迷思：

在午餐和晚餐之前先吃一些食物，可調節體內的胰島素，讓身體不會處於過於飢餓的狀態，並讓體內對醣類的吸收受到控制，這樣一來就能控制脂肪在體內大量堆積。

### 營養師的看法

臺安醫院預防醫學事業部營養師劉怡里表示，胰島素是胰臟分泌的激素，主要負責調節體內血糖濃度，並使之維持在正常範圍。當人在肚子餓的時候，體內的血糖會下降，加上沒有從食物得到足夠的醣份，體內的血糖會因細胞利用而下降，此時低血糖會刺激「升糖激素」或「腎上腺素」分泌，使肝臟的肝醣分解生成葡萄糖，釋入血液，避免血糖過低。

在進食後，食物中的醣份進入體內，血糖會逐漸上升，這時體內機制會刺激胰島素分泌，幫助細胞吸收血糖，降低血糖指數。不過，假使體內得到的醣類過多，一部分則會變成肝醣，儲存在肝臟和肌肉中，另一部份則會變成脂肪。

習慣少量多餐者、產後媽咪 適用此方法

因此，劉怡里營養師表示，假使在午餐和晚餐之前先吃點食物，的確可以讓體內血糖濃度不至於下降太快或上升太多。但是這種飲食方式，比較適用於少量多餐習慣，或是平時可控制進餐量、不會暴飲暴食者（因此常常聚餐應酬者並不適用此方法）。另外，像是產後媽咪為了要哺餵母乳和照顧寶寶，體內營養及熱量需求較高，加上照顧寶寶需耗損的活動量大，因此也適用這種方式。

### ★紅酒起司減肥法★

迷思：

睡前30分內吃起司配紅酒，因紅酒含酒精，可幫助入眠。睡眠時代謝慢、體溫低，吃起司和喝紅酒，可產熱，並加速新陳代謝，就可以邊睡邊消耗體內脂肪！

## 營養師的看法

劉怡里營養師表示，紅酒裡面的紅酒多酚的確有抗氧化的效果，但是畢竟是酒精成份的飲品，因此有慢性病患者，並不適合飲用。況且，睡前三十分鐘吃東西已經算是宵夜，不僅會造成腸胃負擔，也容易囤積熱量。

假使想品嚐紅酒，建議飲用時間是飯後約 30 分鐘左右，依照國民健康局的建議，男生每日飲量建議不超過 300 cc，女生則以不超過 150 cc 為限，但是仍建議在睡前 3~4 小時之前飲用，否則也算吃宵夜囉！

## ★蕃茄減肥法★

迷思：

在正餐之前先吃一顆大蕃茄。因為蕃茄吃進肚子裡以後，會產生飽足感，享受正餐時自然就會少吃一點，達到減量飲食的目的。

## 營養師的看法

大蕃茄＝蔬菜＝讓胃部產生飽足感＝減少正餐食量

劉怡里營養師表示，綠色大蕃茄算蔬菜類的一種（1 顆大蕃茄＝1 份蔬菜），加上成人一日必須攝取 3 份蔬菜、2 份水果，因此在正餐前吃一顆蕃茄，的確可先讓胃部產生一點飽足感，吃正餐時就可少吃一點，達到減量飲食的控制效果。黃美智營養師則表示，若想要達到正餐減量的目的，那麼在餐前先吃一份蔬菜或先喝一碗清湯，也有類似的效果。

水果類 不建議當作減量正餐的替代品

不過需注意的是，有些人在餐前會習慣吃點水果來止住飢餓感，黃美智營養師表示，水果的熱量較蔬菜高，且富含果糖，在體內會合成三酸甘油酯（脂肪）儲存，因此，如果想要減輕體重，水果一天份量不宜超過 2 份。大家常以芭樂是低熱量的水果，事實上像是泰國芭樂 1 顆就相當於 3 份水果的量，這樣一天下來，攝取的總熱量和醣類反而容易超過標準值，尤其是本身有糖尿病者，更不能將水果當作減量正餐的替代品。

## ★吃肉瘦身法★

迷思：

以高蛋白來達到瘦身目的，減重期間可以盡情吃肉類、蔬菜和喝水（利用水和蛋白質的化學作用，燃燒脂肪），完全不吃澱粉食物。

### 營養師的看法

只吃肉恐怕造成骨質疏鬆、酮酸中毒

只吃肉，長期下來容易造成酮酸中毒。或長時間每餐吃下太多肉，也會造成鈣質流失、膽固醇升高。劉怡里營養師解釋，造成鈣質流失的原因很多，特別是高蛋白質飲食會加速體鈣由尿液中排出。另外高鹽、高咖啡因也會影響鈣質的吸收。

此外，光吃肉不吃澱粉，並無法減少體脂肪。因為澱粉內含有醣類，適量的醣類才能幫助脂肪燃燒，否則就會讓體內產生過多的酮體，進而造成脫水、鈉離子流失和酮酸中毒。酮酸中毒的症狀為嘔吐、噁心、疲倦、口渴、多尿、嗜睡、脫水、拉肚子、精神不濟。

## ★蜂蜜水減肥法★

迷思：

三天內只喝蜂蜜水，不吃其他東西。

### 營養師的看法

身體基礎代謝率下降

劉怡里營養師表示，假使三天只喝流質食物，體重在短時間內的确會下降，但是無法持久，若恢復飲食後，體重又會回升。劉怡里營養師解釋，三天只喝蜂蜜水，體內沒有攝取到其他營養素，的确可讓食慾下降，但是身體的基礎代謝率也會跟著下降，換句話說，如果之後又逐漸恢復原先的飲食型態，因為身體的基礎代謝率下降，所以吸收進來的熱量更不容易代謝掉，體重增加的速度會更快，也會變得更胖！

此外，蜂蜜的來源也是問題！因為蜂蜜的成份是醣類，但是市售的蜂蜜產品在製作過程中，可能還會添加糖加料，因此也可能造成體內一下子吸收過多的醣類，長時間下來，容易造成營養不良。

### ★香蕉減肥法★

迷思：早上吃香蕉配白開水，午餐、晚餐照常吃。標榜只要早上起床後，吃定量的香蕉，並喝白開水，其他兩餐可以正常的進食，不需忍受挨餓節食的痛苦，也不用刻意避開特定食物，就算喝個下午茶也沒關係，只要不暴飲暴食，號稱輕鬆就可以減肥的效果。

### 營養師的看法

肝腎功能差者 不建議使用此方式

香蕉的含鉀量高，因此肝腎功能不佳者，不適合使用這種飲食方式。此外，香蕉的熱量高，1根香蕉=120卡=2份水果的量，很容易就吃過量。劉怡里營養師的建議是，假使晚餐想用香蕉代餐，可再加一份蔬菜和一杯牛奶，營養均衡又健康！

劉怡里營養師的建議是，不一定都要選在早上吃，只要可取代吃得最豐盛的一餐即可，因此也可用來取代晚餐。假使晚餐想用香蕉代餐，可再加一份蔬菜和一杯牛奶，營養均衡又健康！

劉怡里營養師提醒，香蕉的種類很多，想瘦身或保持身材的美女們，不建議吃芭蕉，因為芭蕉的甜度很高，不適合瘦身者食用。

宵夜還是得忌口 瘦身才有效

有些人會覺得既然有一餐吃得少，那麼宵夜吃些小點心應該也無妨！

### ★喝茶減肥法★

迷思：

每天喝無糖綠茶或烏龍茶，體內脂肪就會自然分解，愈喝愈瘦！

### 營養師的看法

## 喝茶＋有氧運動 才有燃脂效果

劉怡里營養師表示，茶葉裡面的咖啡因成份的確可將脂肪分解，但是假使沒有配合有氧運動，這些被分解的脂肪並不會被代謝掉，還是會在體內再轉變成脂肪囤積。因此建議，可以在進行有氧運動前 30 分鐘，喝點無糖綠茶或烏龍茶，讓脂肪燃燒的速度更快。

## ★超商豆漿減肥法★

### 【超商豆漿減重食譜】

- 早餐：無糖高纖豆漿一盒（約 500 cc）＋茶葉蛋 1 顆＋1 份水果或生菜沙拉
- 午餐：隨意（原則上熱量控制在 600 大卡內）
- 晚餐：無糖高纖豆漿一盒（約 500 cc）＋1 份水果或生菜沙拉

## 營養師的看法

假使按照這份菜單吃，一日當中又沒有吃其他零嘴，那麼一日總熱量應該可以控制在 1500 卡以內，若再搭配運動，應該可以看出減重的效果。在水果的挑選部份，建議吃糖份較低的水果，譬如芭樂、青蘋果；其他像是西瓜、水梨、甘蔗、棗子、葡萄這些屬於甜度較高的水果，比較不適合在瘦身期間食用。