

常春

Evergreen



名醫系列

鄭舜平

讓偏僻醫療
發光的推手

特報

痛不停！結石惹的禍
醫美光療 快速修修臉

腸胃炎 只能禁食？

體重管理 需要有效率的飲食

誰說吃素的人少中風？

抗荷爾蒙減少 中藥果菜汁

啟動長壽密碼 避免代謝症候群

油電雙漲
火氣跟著漲？
不上火的生活



建議售價180元



免費下載EVERY8D
輸入頻道代碼 999
常春「健康行動筆記」
隨身帶著走

體重管理 需要有效率的飲食

最理想的調整作法之一，就是將每日攝取的蛋白質量增加至一般情況的2倍，所選用的蛋白質必須是好的蛋白質，也就是植物性蛋白，或魚肉、禽肉的蛋白質。

文／楊定一



天氣熱了，發現週遭的許多朋友們因為少了厚重衣服的遮蓋，擔心身材不好，又開始規畫減重活動。許多人一想到減重，第一個作法就是先節食，但結果卻往往不盡理想，剛開始可能可以減少2~3公斤，但是馬上就復胖。因此，經常下決心減重，卻也經常失敗。

表面上看來，節食好像是很有道理的作法，可以讓卡路里入不敷出，應該是打退肥胖的唯一方法。但是，當人體減少食物的攝取量時，身體會傳送警訊給腦部，把這種情況當作飢荒，把每一

丁點攝取進來的熱量都留在體內、促進蛋白質的分解、降低新陳代謝率、增加飢餓的訊息，這些反應和我們所希望的結果恰恰相反！一旦我們稍微鬆懈，增加熱量攝取，體重立即回升，也就是減肥時常見的溜溜球效應（復胖）。

從科學的角度來看，極端的節食其實並不符合人體自然的生理運作，而是應該要漸進的調整飲食型態。最理想的調整作法之一，就是將每日攝取的蛋白質量增加至一般情況的2倍，比如說一般人每日蛋白質攝取建議量占總熱量10~20%，減重時則可以增加至20~30%，甚至更高。因為人體在進食蛋白質類食物後，需要消耗較多的能量來完成消化吸收，所以在減重期間，蛋白質食物是提升新陳代謝率最有效率的食物。其中的關鍵在於，優質的蛋白可以刺激甲狀腺這個掌管人體新陳代謝的核心器官，有效活化去碘酶，將甲狀腺激素T4轉變成高活性的T3，以促進身體代謝速度加快、增進脂肪組織的燃燒。一般而言，進食蛋白質食物能提升人體20~40%的基礎代謝率，比起碳水化合物大概是5~8%，脂肪則約2~4%來看，蛋白質「產熱」的能力更好，即使

在減少食物攝取階段，也不會讓身體基礎代謝率往下掉，並且保持了身體的活力。

完整而均衡的營養素

通常容易肥胖的人，往往就是將食物轉化成熱能的反應有缺陷，這也可以說明為什麼有些人「連喝水都會胖」，而有些人怎麼大吃大喝都不會有體重的困擾。所以利用增加蛋白質食物比例就可提升40%的代謝率，比起碳水化合物和脂肪類食物，更能將我們的產熱能力水平提高。

此外，因為蛋白質需要較長時間來消化，因此，也能維持更長久的飽足感。蛋白質又能刺激胰臟分泌升糖激素，其生理效果恰巧和胰島素相反，不會使糖分變成脂肪儲存，而是使身體的代謝進入脂肪燃燒的狀態，讓身體將脂肪作為能量的來源。

但，不是所有蛋白質都是一樣，一味地只以肉類食物來減重，這是極端且失衡的作法。因為人類先天的消化系統結構及代謝狀態本來就無法負擔大量肉食，加上肉類纖維較少，一般人減重期間所攝取食物份量相對平常時較少，當腸道裡的纖維太少，容易讓肉類消化後剩餘殘渣滯留腸道時間過久，而產生毒素，可能增加肝腎負擔。相反的，植物性蛋白，如大豆，不僅同時含有8種人體所需的必需胺基酸，且富含纖維比較容易被腸道消化吸收，又含有多種天然的保健成分，如不飽和脂肪、植物固醇、維生素、礦物質與微量元素等，可以說是完整又有效率的最佳蛋白質來源。

人體的生長與運作需要完整而均衡的營養素，無論是為了健康或減重的目的而節食，都應該攝取完整的食物。所謂的「整體食材」，指的是以

最少人工處理的天然食物，最好是有機栽培的食物。所有的食物，以其天然完整的狀態來攝取，運用它本身的天然平衡營養素，就是完美的整體食材。減重期間只要攝取整體食材，身體獲得各類營養素都均衡足夠時，自然不會產生想要攝取過多的食物與熱量的慾望。

必須選用「好的蛋白質」

我們也相信，沒有任何一種食物可以單獨取代其他所有食物。在減重時，建議可以攝取20~30%的蛋白質、20~30%的脂肪、40~50%的碳水化合物。與一般人的飲食建議相比較，這個比例已經相當抬高了蛋白質所占的份量。

特別要注意的是，所選用的蛋白質必須是好的蛋白質，也就是植物性蛋白，或魚肉、禽肉的蛋白質；所選用的脂肪也要健康取向，以富含多元不飽和脂肪酸為主；碳水化合物則以生鮮蔬果為主，並且多喝好水，促進腸道正常運作。

不過，雖然飲食調整是減重計畫中最重要的一環，事實上，要能長久保持健康身心及均勻體態，還是需要徹底調整全面生活習慣，包括利用規律的運動來提高身體基礎代謝率，並隨時對人生保持正向樂觀的觀感，最後，還是必須建立好的習慣來取代過去舊習慣，如此才能讓體重管理成為輕鬆又有效率的事。🌸

本文作者 PROFILE



楊定一

紐約洛克菲勒大學醫學教授、長庚生技董事長

