

# 調控體重、體脂方法

善用健康中心設備持續記錄量測資料，記錄格式範本如下供參考：

日期	血壓	體重	體脂率 / 重量	內臟脂肪	水份 / 百分比	肌肉重量 / 百分比	腰圍	BMI	飲食紀錄
3/17	110/80	59.6	30.8%/18.3	6	28.9/48.5	38.8/65.1	82	22.1	早餐:豆漿 350/蛋 2 午餐:飯 1/2、菜 1 碗、雞肉 1 塊 晚餐:飯 1/2、菜 1 碗、豬肉 1 碟
5/20	108/76	55.9	27.4%/15.3	5	28.4/50.8	38.2/68.3	81	20.7	早餐:豆漿 350/蛋 2 午餐:飯 1/2、菜 1 碗、魚肉 1 塊 晚餐:湯麵小碗、菜 1 碗、豆干 2 片、魯蛋 1 顆

身體組成分析儀是很好的體重管理工具，長期多次形成記錄就能比對變化，目標是維持(增加)肌肉量，水份、骨質、體脂，BMI、腰圍達到正常。

## 調控體脂、體重的方法

**最重要---減糖**，尤其是純糖，影響體脂、體重極大

糖快速升高血糖，而過高、未消耗的血糖最易轉化成脂肪囤積於皮下、腹部、臟器。

### 技巧:

- 一、不吃或盡力降低攝取額外添加糖的食物，例如飲料、甜點。
- 二、愈液體狀、愈精製的糖及醣類(碳水化合物)食物，比固體食物更快更激烈升高血糖更易轉化成體脂肪。例如直接吃水果(玉米、五穀飯)比吃果汁、果醬(早餐玉米脆片、五穀粉)，有利健康與體位控制。
- 三、細嚼慢嚥，每口食物咀嚼 20-30 下: 人的血糖值從開始吃飯 15 分鐘後上升，30 分鐘後的血糖值才會刺激腦部產生飽足感抑制食慾，吃過快容易不知不覺吃過多。所以細嚼慢嚥，身體才能適量進食，是防止肥胖的有效方法
- 四、三餐定時，**兩餐間隔 5-6 小時，兩餐間儘量不進食、不吃宵夜**，可促進體脂肪分解利用。兩餐間感覺餓，若無手抖、冒汗等不適，請觀察 40 分鐘，如飢餓感消失是身體已分解體脂肪因應。餓就吃---是阻斷體脂肪的代謝，經常如此將使身體失去調控體重的能力。
- 五、飲食順序，**蔬菜、肉魚蛋(纖維對血糖影響小，蛋白質脂肪消化慢，兩者先吃可延長消化時間，促使血糖平穩)→澱粉→水果**(若有甜點在水果之後，澱粉+水果+甜點不超過餐點份量的 20-40%)。  
每餐蔬菜、肉、蛋以外的澱粉、水果不超過餐點份量的 20-40%，少澱粉，多蔬菜增加飽足感，每餐最佳搭配是 蔬菜+好肉魚(蛋)，避免有肉(菜)沒菜(肉)，少加工的澱粉，照順序吃。
- 六、**吃天然原形的食物**，少攝取加工食品。  
例如蛋、豬肉、雞肉 比起漢堡肉、麥克雞塊更有利健康與體位控制。而料理方式以蒸煮為最佳，避免油炸。
- 七、含糖飲料、餅乾、糕點、勾芡的羹、燴類、沾醬，極易增加體脂肪。
- 八、增加每餐膳食纖維攝取，**多蔬菜少水果**，台灣水果甜度高(甘蔗 24 度/鳳梨釋迦 26 度/荔枝、火龍果 16-18 度以上)，每天 1-2 份足矣，過多的水果易增加體脂肪並影響血脂尤其是三酸甘油脂。
- 九、**運動**是維持肌肉，提高新陳代謝的最佳方法。建議至少每週三次，每次 30 分鐘以上。
- 十、**XXX**少量多餐及睡眠不足**XXX**，易破壞體重管理計畫。

## 補充水份的方法

水是身體溶解或承載的重要元素，決定體內生化反應

一、一日所需飲水量 = **體重(公斤) × 33c.c**

**身體需要的是「白開水」**，不是飲料/咖啡/酒(均為脫水飲料)，且需要平均整日**時時刻刻小口喝水**，才能保持身體水份充足。

二、每次小便都**觀察尿色**，是評估當下身體水份是否充足的最佳方法:

尿如果是近無色---水分充足

尿如果是黃色---有些失水

尿如果是橘色---嚴重失水

## 骨量不足怎麼辦

一、最重要---**減糖**，尤其是純糖：糖使血液 PH 偏酸，不但無法累積骨鈣，為平衡血液酸鹼還需游離骨鈣，更消耗鈣質。

二、飲食減糖少精製澱粉，再多**攝取含鈣質豐富的食物**：豆類、堅果類、十字花科蔬菜（花椰菜、高麗菜、油菜、芥藍）、乳類、魚，每餐最佳搭配是 蔬菜+好魚肉(蛋)，避免 有肉(菜)沒菜(肉)。

三、**維生素 D**：多存在於動物性食物中，如肝臟、蛋黃、魚肝油等，每天要**曬太陽**約 15 分鐘，讓陽光活化身體的維生素 D，才能幫助鈣質吸收。

四、**運動**：能增加肌肉量，促進新陳代謝使體態健美。

你對「吃」只求滿足味覺?淡忘了「吃」是為了滋養生命、保持健康嗎? 回歸

「吃」的本質，堅持上述原則內化成飲食習慣，身體會回饋你神采奕奕·體態健美