

進餐大就變重？如何維持體重甚至瘦身？

861233 周軒萱

《一》基礎代謝率：

1. 定義：基礎代謝率 (BMR) 是指：我們在安靜狀態下消耗的最低熱量。

2. 估算公式：

$BMR(男) = (13.7 \times \text{體重(公斤)}) + (5.0 \times \text{身高(公分)}) - (6.8 \times \text{年齡}) + 66$

$BMR(女) = (9.6 \times \text{體重(公斤)}) + (1.8 \times \text{身高(公分)}) - (4.7 \times \text{年齡}) + 655$

舉例：一位 160 公分，50 公斤的 20 歲女生，一日的基礎代謝率約為 1240 kcal

引用資料來源：行政院衛生署

3. 如何運用：就算再怎麼想減肥，一天吃的熱量也不能少於這個公式，否則非常傷身，容易暈眩、疲勞、生病等。沒有運動的日子則就最好不要吃超過這個熱量太多。

《二》身體取用熱量的方法：

(一) 三大熱量來源的營養素：

1. 醣類：每公克醣可提供約 4 大卡熱量。主要的功能是提供身體所需的能量，而葡萄糖是神經細胞唯一的能量來源：血液中缺乏葡萄糖，小腦袋、眼睛和神經系統都會運作不良。

2. 蛋白質：一公克的蛋白質經代謝後可供給 4 大卡的熱量。主要的功能是進行修補建造身體組織。

3. 脂質：一公克的脂質經代謝後可供給 9 大卡的熱量。

(二) 身體轉化三大熱量來源營養素的順序：

人體會先利用醣類和脂質作為主要的能量來源，保留蛋白質，避免蛋白質的耗損。血液中的蛋白質可以維持適當的滲透壓和酸鹼值，身體的生化反應才能順利進行。身體內的醣類充足，就可以讓適當的糖可維持正常的脂肪代謝。當醣類不夠時，脂肪會氧化產生酸，造成酸中毒。還會有脫水的現象，干擾身體酸鹼平衡。

《三》各式瘦身飲食法：

(一) 2017 年最紅的減肥法：生酮飲食 - 在短期內可以達到很好的減脂效果

1. 介紹：又稱為「限醣飲食減重法」，簡單來說就是吃很少的碳水化合物，並以油脂來代替平時從碳水化合物中得到的能量。總的來說，當一天內攝取的營養中，脂肪佔總熱量約 80%，醣類佔 10% 以下，其餘熱量由蛋白質供應，使得身體消耗大量脂肪，這樣的飲食就可以稱為生酮飲食。

2. 原理：和人體內的能量利用機制有關。碳水化合物在體內會分解為葡萄糖，一部分提供能量，一部份儲存在肝臟，形成肝醣。人體需要能量時，首先會利用葡萄糖，接著利用肝醣，如果以上兩者個存量都不夠了，則會開始將脂肪酸和胺基酸轉化為新生葡萄糖利用，最後把脂肪分解成酮體，作為熱量來源。因此如果減少碳水化合物攝取，體內脂肪就會被當成能量來源分解燃燒，產生酮體，達到減脂效果。經證實，這樣的營養比例可以在短時間內達到顯著的減脂效果。

3. 操作法：根據上述的生酮飲食原理，要執行生酮飲食，所吃的菜單必須符合以下原則：多脂肪，適量蛋白，少糖甚至無糖。

4. 風險與副作用：

(1) 營養攝取不均衡：長期吃大量脂肪，缺少糖分攝取。因此營養師建議，實行生酮飲食最好不要超過一個半月。

(2) 酮酸中毒：生酮飲食會促進脂肪分解，產生大量酮體。這些酮體必須從腎臟排出，過多可能造成腎臟過度負擔。

(3) 脫水：身體在分解脂肪、產生酮體的過程中會消耗大量水分，造成口乾、尿多等反應。因此在實行生酮飲食時，應隨時補充大量水份，避免脫水。

(4) 消化道不適：生酮飲食攝取的油脂增加，會造成腸胃排空減慢，容易出現消化道症狀，像是消化不良、腹瀉、便秘、胃食道逆流等等。根據統計，吃生酮飲食的人，30% 有便秘問題。

(5) 腎結石風險提高：由於腎臟負擔增加，體內又缺水，引發腎結石的風險就會提高。

(6) 低血糖昏迷：缺乏醣類食物攝取，容易造成低血糖。

(7) 提高骨質疏鬆機率：動物性蛋白攝取過量，會阻礙鈣質吸收，使得骨質疏鬆的機率增加。

(8) 增加心血管疾病罹患風險。

參考資料：<https://www.taiwannutrition.com/blog/ketogenic-diet/>

(二) 喝水減肥法：沒事多喝水，提高代謝率，自然就瘦下來囉。

1. 建議操作法：

06:00 早上一起床喝 500ml

08:00-11:00 上課時間適時補充水分，至少 300ml

11:00 中餐前喝 500 ml

14:00-17:00 上課時間適時補充水分，至少 300ml

17:00 晚餐前再喝 500ml

2. 原理與要點：

(1) 餐前半小時喝杯水：

在吃飯前半小時先喝 100cc 的水，讓水分被充分吸收形成胃液，做好消化食物的準備。此外，進食量也會因此明顯減少，對食物的渴望也會改變。因為有足夠的水，身體會比較喜歡蛋白質，而不是令人發胖的碳水化合物。這樣不但能抑制食慾、增加飽足感，還能預防胃脹、腸炎和便秘等問題。

(2) 餐後兩小時再喝水

當身體乾燥或飢餓時，都是大腦能量缺乏下所產生的訊息。但是，此訊息類似且容易被混淆，所以有些人常把口渴誤認為飢餓，以吃東西取代喝水，導致肥胖。因此，飯後兩小時喝 300cc 的水，能夠促進飽足激素的分泌，增強腸道消化機能，也能防止身體因為缺水而產生的虛假飢餓感。

(3) 燃燒脂肪，需要水分

利用身體多餘的中性脂肪（又稱甘油三酯）來燃燒產生能量，第一步即是「水解」成脂肪酸跟甘油，而這需要「水分子」才能協助達成此生化反應。所以「分解脂肪」，一定需要大量的水分。

《四》學校食物的不負責任熱量估計：

(一) 早餐類：

(1) 蛋餅：約 300-400 kcal

(2) 三明治（正方形的）：約 600 kcal

(3) 漢堡類：約 400-500 kcal

(4) 饅頭夾蛋：約 350 kcal

(5) 蘿蔔糕（一塊）：約 130 kcal

(6) 包子：約 250 kcal

(7) 300 ml 飲料：約 100 kcal

(二) 正餐約：600-1200 kcal

主要還是看選取的食物而定，如果吃了炸的，那熱量一定較高，水煮餐則可能低至 500 kcal。