

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：service@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865  
週一～週五 上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一～週五上午 8:00~17:00  
週六上午 8:00~12:00

# 防肥飲食之世說新語

檢視: 2018/07/19

營養課



## 新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)MacKay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕紀念醫院營養課 林幼羚營養師 (摘自：2006.02 新竹馬偕電子報)

過完了吃吃喝喝的農曆新年之後，天底下的飲食男女們才總如大夢初醒般地開始為『增加的體重』而著急，因此又是一陣尋求『快速減重、迅速苗條』偏方時節的開始。

### 減肥？防肥！

但是，誰才是真有「減肥」需求的人呢？

根據行政院衛生署肥胖定義小組在 2002 年的建議，以身體質量指數 ( Body Mass Index, BMI ) 24 為國人「過重」、27 為「肥胖」的切點為標準 ( 如表一 )，以一名 160 公分的成年人為例，當體重大於 61.5 公斤時被定義為「體重過重」，當體重大於 69 公斤時便被認定為「身材肥胖」。意即 BMI 大於 27 的成年男女才是施行「減肥計畫」的理想對象，而 BMI 介於 24 至 27 的成年人所需的是『積極的控制體重』，除了規劃飲食之外，更重要的是養成增加身體活動量的生活習慣，雙管齊下的雙計畫更能收事半功倍之效。對於 BMI 小於 24 被定義在理想體重範圍內但對自己體重仍充滿不確定感的人而言，「防肥」不失為良策。

表一、成年肥胖定義與健康目標

定義	身體質量指數 Body Mass Index (BMI) [kg/m <sup>2</sup> ]	健康目標
體重過輕	< 18.5	增強免疫力
正常	18.5~24	防肥
體重過重	24~27	積極控制體重
肥胖	≥27	減肥

許多愛美的人士總是將『減肥是我一生的職志』掛在嘴邊，殊不知「防肥」才是值得一生努力的正確方向；因為「減肥」是補救，而「防肥」是預防，對於健康而言，預防總是勝於治療。以台灣地區第一次國民營養健康狀況變遷調查 1993 年至 1996 年所得的資料推算，男性和女性過重的人口分別為 23% 和 20%，而肥胖的人口男性約 11%、女性有 13%，換言之，本國有高達 66% 的男性和 67% 的女性是不需要減肥，但是，不僅是為了一般大眾的審美觀，更為了保護身體的健康，預防肥胖就成為這群民眾生命期中重要的健康課題。

## 防肥（控制體重）原理

市面上充斥著琳瑯滿目標榜與體重相關的食品，但這些食品是否真有減肥、控制體重、甚至預防肥胖的功效呢？這時就需要先來瞭解體重控制的真相。

體重的變化反映了身體熱量攝取和消耗是否平衡的結果。當人體所攝取的熱量與所消耗的熱量相等時，體重會呈現穩定的狀態，因為身體達到能量的平衡。而當人體所攝取的熱量多於生理所需及身體活動額外消耗的熱量時，體重的數字便會出現增加的現象，因為人體會將多餘的熱量以脂肪的形式儲存於身體之內。相反地，當生理所需和身體活動所消耗的熱量大於人體所攝取的熱量時，體重便產生減輕的情形，因為人體所攝取的食物不足以應付生理所需，所以必須動用先前儲藏於體內的熱量，以維繫人體正常的生理運作。故此，體重的擺盪正是忠實地反映人體所攝取食物之熱量與生理所需和活動消耗之熱量的消長關係（如表二）。

表二、能量平衡與體重變化

能量狀態	體重變化
攝取熱量 > 消耗熱量	增加
攝取熱量 = 消耗熱量	平穩
攝取熱量 < 消耗熱量	減輕

所以，對於有控制體重或防肥需求的人，不應只是檢視食品的熱量，同時更重要的是檢討生理的新陳代謝與身體能量消耗的狀況。

## 正確看待飲食控制

控制攝取的熱量只能消極地避免過多熱量的堆積，卻無法積極地消滅過去歲月所儲存的熱量（體重）。嚴格地控制熱量攝取雖然可以使體重減少，但是在臨床上的觀察，多數個案會因為無法持續而復胖，這是因為嚴格地控制飲食容易出現飢餓感、食物太過單調而無變化、維生素與礦物質等營養素不足、新陳代謝率下降等現實的問題，而阻礙減重與防肥的成效，所以控制食物只能治標而非治本之道。因此，找到適當而能夠持續控制飲食的「工具」，對於防肥而言最為重要。

以牛奶為例，一杯全脂奶含有 8 公克蛋白質、12 公克碳水化合物和 8 公克脂肪，因此含有 150 大卡熱量；而相同量的脫脂奶因脫去了脂肪，只含有 8 公克蛋白質和 12 公克碳水化合物，所以熱量是 80 大卡。將兩造相比對，脫脂奶的熱量確實較低，但若因此將脫脂奶當水喝，後果會如何？若平時每日飲用一杯全脂奶的防肥者，改成每日飲用二杯脫脂奶，雖然所攝取的奶類不含脂肪，但其熱量仍可追平一杯全脂奶，若每日喝超過二杯以上的脫脂奶，其熱量攝取量就超過平日所需的熱量，體重？當然就要增加囉！

所以若少量地食用高熱量食物，或許攝取的熱量仍可維持在能量平衡範圍之內而維持體重；相反地，若吃了過多的低熱量食物，反而會出現熱量攝取過量的紕漏。以此標準審視市售食品，我們似乎就能對商品的廣告宣稱有比較大的包容力，對於一些神奇的宣稱也能泰然處之。

## 低熱量與較低熱量食品

根據行政院衛生署所訂定之「市售包裝食品營養宣稱規範」，規定每 100 公克固體或半固體之產品不得超過 40 大卡，若為液態產品每 100 毫升不得超過 20 大卡始能稱為「低卡」或「低熱量」之食品（如表三）。以本院所推出的 240 公克重之低脂肪低膽固醇常溫調理餐包為例，每包熱量要低於 96 大卡才能在產品上作「低卡、低熱量」之營養宣稱；但是從 2005 年中，拜報章雜誌電視節目推薦而熱賣長紅的馬偕調理餐包真的能以「低熱量」食品之姿來作防肥進而減肥的工具嗎？

表三、低卡、低熱量食品之定義

食物 (大卡)	熱量
每 100 公克固體或半固體	< 40
每 100 毫升液體	< 20

本院目前所推出的 12 支口味調理餐包當中，只有「泰式酸辣牛肉」每包 88.8 大卡符合「市售包裝食品營養宣稱規範」中低卡、低熱量的規定，其他產品的熱量介於 101~197 大卡之間，正如包裝上所宣稱，雖符合「低脂肪」和「低膽固醇」規定卻不以「低卡、低熱量」為主要訴求，但是從絡繹不絕且重複訂購的購買者口中所得到的訊息是：「有用耶！」這又是何種道理呢？

比起動輒七、八百大卡以上的便利商店便當或是上千大卡的套餐，食用一份低脂肪低膽固醇調理餐（一包調理餐包搭配一碗飯）只有不超過五百大卡的熱量，雖然在法規上這樣的調理餐包不能被稱為「低卡、低熱量」食品，但絕對可以提供比一般餐點更少的熱量，所以被稱為「較低熱量食品」可一點也不為過；若沒有額外食用點心與零食，而採用馬偕調理餐包當伙食也可以是降低或說控制攝取總熱量的好辦法之一。

## 輕食，防肥飲食之要點

食物能滿足口腹之慾，現代人的飲食除了滿足生理上的需求外，還得考慮心理上的需求；輕食 - 清淡、均衡、自然、健康、無負擔的飲食 - 正可以同時滿足這兩方面的需求。體重的增加是平日飲食中過多熱量一點一滴累積的成果，若能在飲食上時時留心，避免攝取空熱量食物（係指富含糖或脂肪卻不含或只含極少量維生素、礦物質和抗氧化物質的食物），在正餐上選用清淡、均衡、自然、富含營養素的食物，「肥胖」自然沒有門路而無法找上門來。

防肥飲食的道理看似簡單而時常不為人們所重視，但千萬不要忽視「簡單道理重複做」的威力，若能長久奉行，您一定可以輕鬆地向「肥胖」說不，跟「減肥」說拜拜，窈窕身材就非夢事囉！

~新竹馬偕紀念醫院，關心您的健康。