

冬天基礎代謝提高卻易餓！ 如何吃飽又享瘦？

文·圖／臨床營養科 營養師 林詮翰

隨著氣溫越來越低，想喝口香氣四溢的熱湯暖暖身是人之常情，因此各式火鍋、薑母鴨、羊肉爐店漸漸地出現了排隊人潮，但一不小心過多的熱量和脂肪可能都被吃進肚子裡，並在腰際養出一層層「游泳圈」或「三層肉」，也造成大多數人覺得冬天是個容易發胖的季節，但其實～冬天可是減重的好時機呢！不可置信嗎？快來聽聽為什麼吧！

基礎代謝率提高，需消耗更多熱量

基礎代謝率（BMR, Basal Metabolic Rate）是指在正常溫度環境下，人體一整天為了維持生命所需要的最低能量。基礎代謝率會隨著年齡增加、肌肉量減少而降低，當所處的外在環境溫度越低卻會因此提升，可以想像成我們體內有個與生俱來的恆溫系統，只要處於溫度較低的環境，為了讓身體保暖就需要燃燒更多熱量，每提高一度的體溫會提升至少10%的基礎代謝率，所以天氣越冷，無形中消耗的熱量就越多喔！



冬天如何聰明吃飽，不節食又享瘦？

雖說天冷可提升基礎代謝率，但秋冬兩季也很容易讓人胃口大開，若吃得不夠聰明，幫助禦寒的脂肪可是會增加不少呢！尤其每到冬天，大家總會想幫家人朋友或自己進補吃點麻油雞、薑母鴨、羊肉爐、藥燉排骨等，甚至是各式火鍋也常成為解饞首選，建議可把握以下幾個原則，就能滿足口腹之慾又不造成身體負擔：

① 蔬菜先煮先吃，選多彩更加分

蔬菜是熱量很低的食材，想控制體態可少不了它，先下鍋能增加湯頭鮮甜，減少化學加工調味料的使用；先下肚則能利用其豐富的膳食纖維增加飽足感，避免攝取過多熱量。此外，有「21世紀維生素」之稱的植化素（Phytochemicals）富含於不同種類及顏色的蔬菜，具抗氧化、減少發炎、增強免疫力等效果，若能多攝取可使營養及健康雙重加分。

② 湯量要適中，熬越久越不喝

天冷時，看到熱湯就像在沙漠中找到水源，不先喝個幾口實在對不起自己，其實適度喝個兩口湯既暖胃又暖心，也能佔據一點胃容量。然而要小心的是，多種食材或藥材在湯裡久煮，很香很補沒錯，但喝多了可能會造成隔天的水腫，更可能會造成肝腎負擔，尤其腎臟病、痛風、高尿酸患者盡量還是少喝為妙。如果想喝點湯，建議在肉類、海鮮類下鍋前先品嚐，但也不能喝太多，淺嚐即止，聰明享受美食才能兼顧健康。

此外，若是吃火鍋，湯底選擇很重要，盡量選擇蔬菜、番茄、香茅、昆布等食材熬煮的湯底，既清爽也不油膩；而牛奶鍋可能為了增加香氣會添加許多奶油，點餐前可先詢問店家，如果自己煮可加入適量鮮奶，減少奶油使用，既健康又美味，但熱量相較於清爽湯底還是高了點；沙茶臭臭鍋及許多女性朋友最愛的麻辣鍋可是熱量大魔王，建議只吃食材即可，湯上浮著一層紅紅的辣油，想控制體態的人入口前可得三思啊！

另外告訴大家一個小撇步，喝湯前可用湯匙將最上面的油稍微撥一下再入口，更積極者可用吸管喝湯，一餐下來也是可以降低不少的油脂攝取量喔！



麻油雞是冬天進補的好朋友，記得喝湯前稍微撈一下油脂，吃肉前去皮會更健康。



十全藥膳土虱是夜市常見小吃，是低脂的優良蛋白質來源。



番茄酸菜魚的湯底選用番茄熬煮，雖然是健康路線，但要小心的是酸菜鈉含量也不低，喝多小心隔天會水腫。



家常火鍋可使用蔬菜熬煮的湯底，搭配大量蔬菜先下鍋，避免加工火鍋料及沾醬，主菜選低脂肉及海鮮，若有吃到玉米等澱粉，飯要斟酌減量或不吃。



每天一餐改吃少油少鹽高蛋白的低卡輕食餐盒，冬天享瘦也可以很簡單。



無糖堅果豆漿：補充一天所需的堅果量，搭配優質蛋白質，健康解饑的好選擇。

③ 肉類油花越少越好，能去皮更好

肉品方面，盡量挑選較低脂較瘦的部位，如雞肉、魚肉、里肌肉或海鮮類，油花較多的雪花肉、霜降肉、五花肉則建議少吃，或可與家人朋友共享一份就好，而培根肉基本上可以油脂視之，是最不建議的種類；若是薑母鴨、麻油雞則建議吃肉的部分就好，外皮盡量少吃為妙。

④ 澱粉不可多，地雷食材應避免

麵條和冬粉是良好澱粉來源，要小心的是，久煮後的吸油能力！因此建議在肉類下鍋之前就先煮，而王子麵、意麵更是容易被忽略的熱量地雷，要知道這些麵體可都是經過油炸，其熱量不言而喻。南瓜、地瓜、芋頭、玉米等是鍋裡的常客，也是常被誤認為蔬菜類的食材，但其實它們可是屬於全穀雜糧類，若有吃到這些食材，飯、麵等主食可得斟酌減量。

此外，有一類讓人又愛又恨的地雷食材就是「加工火鍋料」，如貢丸、蝦餃、魚板、蟹肉棒等，為了增添風味、穩定品質及延長保存期限等，基本都具有高澱粉、高油脂、高鈉等三高特色，更令人擔憂的是其中的「添加物」，雖說能出現在市面上，應該都是符合政府規範，但為了長遠的健康著想，建議還是要多食用看的見食物原本面貌的「原型食物」為佳。

⑤ 醬料能免則免，天然辛香料更優

醬料能提升食物風味，但其中可含有不少看得見與看不見的糖、油和鈉，如沙茶醬和豆瓣醬的熱量及含鈉量都不容小覷，建議可多使用蔥花、蒜泥、薑片、香菜等天然辛香料自製的沾醬，當然，如果能不使用沾醬，品嚐原味其實是一件最健康又享受的事！

⑥ 選擇輕食餐盒，低卡更享瘦

每天挑一餐選擇低卡的輕食餐盒替換一般便當，一個冬天下來，至少能減少約兩萬大卡的熱量喔！食量較大者可以加一瓶無糖堅果豆漿，既可補充多元不飽和脂肪酸和優質蛋白質，也能增加肚子的空虛感。

貼心小提醒

健康又成功的瘦身，絕不是靠極度的刻意節食！要是我們飲食所攝取的熱量低於基礎代謝率所需，身體會自動開啟調節機制，降低新陳代謝的速度，甚至透過消耗肌肉來取得能量，而肌肉流失更會造成基礎代謝率下降，時間一久就成了「易胖體質」，因此建議有瘦身需求的大家，一定要找營養師諮詢讓自己健康減重喔！🍷