



# 減重期

## 如何與餓保持距離？

文·圖／臨床營養科 營養師 蘇鈺雯

「哎～又破功了！」體重控制時期，最怕遇到聚餐邀約的志明、擔心喝水也會變胖的阿嬌、覺得永遠吃不飽的阿肯，都有著相同的困擾：減重期到底該怎麼吃才好？

疫情過後，大家越來越重視健康議題，體重控制和飲食運動，不外乎是時下永不褪流行的話題。只要搭配不同的運動訓練，同時調整飲食攝取內容，追求增肌減脂自然不是夢想；若是單靠熱量控制體重，雖然力道稍弱，卻也是大眾最容易開始執行的簡易做法。每當熟悉的聲音響起「咕嚕咕嚕～」肚子開始響起巴豆天協奏曲，無論是使用哪一種飲食控制法，會遇到的共同的敵人不外乎是「飢餓感」。以下提供幾項可以增加飽足感的飲食重點，協助您健康窈窕又不傷身喔！



示意圖非當事人

## 什麼食物能增加飽足感？

### 特色如下

#### 1. 富含膳食纖維

膳食纖維又可分為水溶性和非水溶性兩大類，各有不同的作用。水溶性纖維除了有吸水的特性外，還有助於軟化糞便而使糞便更加順暢；非水溶性纖維具有增加糞便體積的作用，有助於促進腸道的機械性擴張，進而促進排便。因此，膳食纖維具有維持腸道正常功能之作用，纖維在液體中會吸水膨脹，使胃部有飽足感並減慢胃的排空，增加停留在消化道的時間。



多樣化的蔬菜好處多多，是減重者的健康好選擇。

#### 推薦食物

大家熟悉的蔬菜類，以及未精緻的全穀類食物、紅豆、綠豆、薏仁、玉米、地瓜、芋頭等，都是可以增加膳食纖維的攝取量。

#### 2. 高蛋白

蛋白質的消化過程比碳水化合物（醣類）緩慢，有助於增加飽足感；另外，蛋白質的「食物產熱效應」也比較高，食物產熱效應是指在消化此營養素時所需要花費的熱量，換言之，身體要消化蛋白質所花費的熱量比消化醣類、脂肪高，所以才會有吃蛋白質減重的說法。不過在選擇時，可別忘記了，有些蛋白質富含油脂的成分，記得要選擇低油脂、低糖分的料理，體重才不會越吃越重喔！



無糖堅果豆漿具有飽足感和優質的蛋白質。

#### 推薦食物

黃豆製品、海鮮類、蛋、無糖優格。



### 3. 低熱量、體積有份量

這類食物的特色就是：體積大、有份量、富含水分或是纖維，具有飽足感且熱量低，像是蒟蒻、仙草、愛玉等等。雖然說這類食物屬於低熱量食品，但是為了增加口感和適口性，在加工過程中，容易添加糖分等其他成分調味，因此容易攝取過多的糖或是鈉，消費者在購買時，結帳前不妨多看一眼食品成分標示，避免吃進看不見的熱量。



具有飽足感又低熱量的寒天（蒟蒻）麵。



選購前記得仔細看食品標示，了解含糖量和含鈉量。

#### 推薦食物

寒天麵、豆腐麵、仙草、愛玉。

#### 營養小教室

有體重控制需求的人也要了解，「餓」的感受是怎麼來的？主要是來自於腸胃道細胞所分泌的Ghrelin（飢餓素），產生飢餓感讓大腦知道該進食了；另外，Leptin（瘦素）則是相反。那麼，怎麼做才能減少飢餓素的分泌避免一直想進食呢？建議維持健康的生活型態是一個大重點，不熬夜、有充足睡眠、不要長期節食、要適度運動，有助於體內的賀爾蒙保持平衡，聰明的飲食選擇搭配良好的生活習慣，讓我們一起與「餓」保持適當的社交距離，健健康康的做好體重控制吧！🍷



面對琳琅滿目的點心誘惑，聰明的您，選對了嗎？