

Q2

## 瘦身輔助工具： 科技餅乾、代餐、酵素和 益生菌的真相

文／臨床營養科 營養師 彭歆雁



**隨**著人們對健康的重視和外貌焦慮的增加，市場上出現了許多宣稱能「輕鬆瘦身」的減重產品，如科技餅乾、代餐、酵素和益生菌等，受到廣泛關注。然而，這些產品是否真的能有效減重，還是僅僅是商業宣傳的迷思？本文將從營養學和實證醫學的角度分析它們的效益和潛在風險。

### 科技餅乾 短期工具，非長期策略

#### ① 產品特性

科技餅乾主要特點是低熱量和高纖維，旨在降低總熱量攝取。如果正確使用這些產品，短期內確實可能有助於創造熱量赤字，達成減重目標。但需注意，科技餅乾並非營養均衡的食品，且蛋白質含量較低，因此不適合長期作為減重選擇。

#### ② 迷思點

- **是否可用科技餅乾替代正餐達到減肥目的：**  
許多高價的科技餅乾宣稱可以與極低熱量、低蛋白質的飲食搭配作為三餐選擇，使得整天的總熱量低於800kcal，短期內確實

有助於體重下降，但大多數是流失水分和肌肉，而非真正降低體脂肪。長期下來可能導致身體處於饑荒狀態（starving status），基礎代謝率降低，減重停滯期延長，甚至在停止使用後體重迅速反彈，造成「溜溜球效應」（yo-yo effect）。

#### ● 是否可以長期使用：

由於科技餅乾並非營養均衡的食品，長期使用可能導致營養不良、腸道黏膜受損影響腸道功能、低血鉀等健康問題。

### 代餐產品 合格規範是關鍵

#### ① 產品特性

合格的代餐必須遵循衛生福利部食藥署對於「特定疾病配方食品」中「控制體重取代餐食品」的規定。合格的代餐通常具備以下特點：

- 1 能夠完整提供三大營養素、膳食纖維、維生素、礦物質。
- 2 可用來替代正餐，原則上建議一天只替代一餐，不建議替代兩餐或以上。
- 3 每份代餐的熱量應低於400大卡（一般常見約在200-300大卡之間）。
- 4 高纖維以提供飽足感。

合格的代餐能夠降低總熱量攝取，並提供足夠的必需營養素。研究顯示，若代餐能成功替代部分高熱量的正餐，短期內可能有助於創造熱量赤字，從而促進減重。

## ② 迷思點

### • 是否為合格代餐：

市面上的代餐產品並不一定完全符合合格代餐的標準，許多市售代餐可能存在蛋白質含量偏低或鈉含量過高的問題，長期使用可能導致肌肉流失、反彈效應以及停用後容易復胖等問題。

### • 是否能正確使用產品：

正確的使用方式是將一天三餐中的一餐替換為代餐，其餘兩餐應保持均衡飲食，並控制整體熱量攝取以達到減重目的。然而，如果在正餐之外額外攝取代餐，可能會導致熱量攝取未能降低，甚至增加，最終造成體重上升；若三餐皆以代餐替代，可能會導致熱量及蛋白質不足、損害腸道黏膜以及腸絨毛萎縮，進而影響免疫系統及腸胃道的正常功能。

## 酵素補充 非燃脂工具，僅為消化輔助

### ① 產品特性

酵素是體內參與代謝與消化的蛋白質，其主要功能為幫助將食物中的大分子消化代

謝為小分子，以利於營養素的吸收，而非以利營養素直接排出體外，故酵素並非直接促進減重。

## ② 迷思點

### • 誤以為酵素能分解體脂肪，降低體脂肪：

脂解酶酵素（特別是脂解酶）參與脂肪分解過程，但它是針對飲食中的脂肪，而非身體儲存的脂肪。此外，還有研究顯示補充脂解酶酵素可能降低胃部的飽足感，對減重不利。整體而言，目前尚無明確研究證實口服酵素具有有效的減重效果。

## 益生菌與腸道菌相 具潛力但尚未成熟的輔助策略

### ① 產品特性

益生菌能改善腸道菌相，幫助消化道正常運作。部分研究顯示特定菌株如Lactobacillus gasseri或Akkermansia muciniphila可能有助於體重調控，可能影響食慾與脂肪儲存機制。然而，其效果通常較為溫和，且個體差異顯著，無法取代熱量控制與健康生活方式的核心地位。

## ② 迷思點

### • 誤以為排便順暢=降體重：

許多益生菌廣告強調促進排便和小腹平坦，讓人容易誤以為排便順暢就能減重。實際上，雖然改善排便確實有助於短期內的體重降低，但這與體脂肪減少無關，體脂肪的減少仍需透過熱量赤字與代謝調節，而非單靠益生菌就能達成。

## 所謂「輕鬆減重」的迷思

若想減重，基本原則為熱量赤字與提高基礎代謝率。目前並不存在任何單一食品或補充品能在不進行熱量控制與運動的情況下，讓人真正「輕鬆」地減重。雖然許多產品能短暫減輕體重，但多數是因為水分或腸道內容物的變化，而非真正的脂肪減少。長期下來，肌肉量減少會導致基礎代謝率降低，進而引發「溜溜球效應」，容易造成體重回升，並增加未來減重的難度。

## 健康減重原則

### 1 達熱量負平衡 (總熱量攝入 < 總熱量支出)

每週以減輕0.5~1公斤為目標，則每日應減少500~1000大卡。減重飲食女性1,200~1,500大卡/天、男性1,500~1,800大卡/天；當每日熱量攝取低於1,200大卡，難從限量的食物中滿足身體各種營養需求，因此需借助綜合維他命、礦物質補充；當每日低於800大卡（極低熱量飲食），最好在醫護人員指導下使用，以確保能百分之百滿足蛋白質、維他命、礦物質的需求。

### 2 正確的食物選擇

- 1 均衡飲食並以天然食物為主，避開加工製品（高油、高糖）。
- 2 參照健康飲食模式（例如：DASH飲食 / 地中海飲食 / 211餐盤）。
- 3 減少精製糖、精緻澱粉攝取（例如：蛋糕 / 麵包 / 餅乾 / 含糖飲料等）。

### 3 食物進食順序

蛋白質食物搭配蔬菜優先→澱粉類最後吃，以提高飽足感。

### 4 養成規律運動的習慣

### 5 良好的睡眠品質

## 結語

減重並無捷徑，且無單一食物或產品能有效促進體重減輕。肥胖的成因複雜多樣，涵蓋過量攝取、缺乏運動、壓力、睡眠質量不佳及代謝問題等因素。減肥是一個需持續調整的動態過程，因此成功的減重策略應根據不同階段的具體情況進行個人化調整。

建議在專業人士的指導下，制定個人化的減重計劃，綜合考量飲食、運動及心理健康，以達成最佳效果。唯有透過正確的知識與習慣的建立，方能實現持久且健康的體型。減肥產品或補充品最多可作為輔助工具，切勿輕信「輕鬆變瘦」的錯誤觀念。🕒

## 參考資料：

1. Astbury, Nerys M et al. "A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of meal replacements for weight loss." *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity* vol. 20,4 (2019) : 569-587..
2. Levine, Max E et al. "Lipase Supplementation before a High-Fat Meal Reduces Perceptions of Fullness in Healthy Subjects." *Gut and liver* vol. 9,4 (2015) : 464-9.
3. Jaclyn M. Omar et al. "Lactobacillus fermentum and Lactobacillus amylovorus as probiotics alter body adiposity and gut microflora in healthy persons." *Journal of Functional Foods*, Volume 5, Issue 1, (2013) ,Pages 116-123
4. 衛服部國民健康屬-肥胖100問 (<https://www.hpa.gov.tw/825/4557/n>)
5. Saavedra, Ramiro et al. "Strategies to Manage Obesity : Lifestyle." *Methodist DeBakey cardiovascular journal* vol. 21,2 53-61. 18 Feb. 2025,
6. Cai, Dixian et al. "Relationship Between Emotional Eating and Weight Loss Effect of the 211 Diet Body Weight Management Method in Obese Women of Childbearing Age." *Alternative therapies in health and medicine* vol. 29,5 (2023) : 327-333.