

讓體重控制

像刷牙一樣簡單

體重計上的數字每次變動，讓你很煩惱嗎？這次要教你幾招可以跟生活習慣一樣自然實行的體重控制技巧。

撰文／Sammi



國人青少年 BMI 指標
參考請見衛福部網址



BMI 查 OK!

BMI (身體質量指數) = 體重 (公斤) / 身高² (公尺²)。青少年的體重和身高都在快速發育期，一起衡量兩項數值算出 BMI，才更精確了解自己是不是過胖唷！

身為一個營養師，常有人問我「要吃什麼才好？」這是個很詭異的問題，套句我爸常說的：「我不用讀營養學，照樣把你養得這麼高大、這麼好。」是的，吃東西是與生俱來的能力，但因為現代充滿太多美味卻不健康的飲食，導致許多問題出現，尤其對於正在做體重控制的人來說，更是無限的挑戰，幾乎每條街都有一間飲料店，走沒幾步路就會出現炸雞排、鹹酥雞、蔥油餅……更別說布滿全臺的便利商店，要抗拒這些美食誘惑，真的需要很大的努力。

回過頭來，對於沒有任何新陳代謝或特殊

疾病的人，要做體重控制，你真的不知道該怎麼做嗎？吾道一以貫之，就是簡單且人盡皆知的「少吃多動」這四個字而已，只是——做不到！為什麼做不到？因為「不習慣」，其實我們需要做的努力，就是把你已經知道的「少吃多動」常識，轉化成日常生活的習慣，就像每天都要刷牙一樣，那你就會覺得體重控制是一件痛苦的事了。

以下提供幾個觀念上的技巧，供你選擇，你不見得要每個都做，挑適合的方法，只要讓其中一兩樣變成生活習慣，體重控制就不難了。

繪圖：莊雅涵



第一招 七分飽

生活環境充滿食物，導致我們很難控制自己的嘴，「不飢不餓」是很大一個問題，在每次用餐之間，你有沒有出現過「飢餓感」？若沒有飢餓感，只是因為「用餐時間到了」，又繼續塞東西吃，不用學到生理學、生化學也會知道，這是表示腸胃道中的食物還沒消化吸收完，你又塞東西進來，反而更增加了腸胃道的負擔。

日本的科學家曾做過一個長達 20 年的研究，就是把猴子分成二組，A 組的猴子被放到吃到飽餐廳，餐餐「all you can eat」，B 組的猴子每餐只提供牠們基本所需的 70% 食物，20 年後，發現吃到飽的猴子顯得老態龍鍾、皮膚差、毛髮沒有光澤。其實不用看動物實驗，只要去看看網路上減肥前後的照片比較，就可以發現，過胖的人一旦瘦下來，整個外表散發的感覺就是變年輕了，所以凍齡、逆齡、永保青春的祕訣就是——不要吃太飽啦！

第二招 零食淺嚐即止

臺灣小吃很多都是以勾芡、油炸、重口味來誘惑我們的味蕾，很多零食的獨家配方也讓我們流連忘返，就理性層面來說，我們很清楚知道吃這些對體重控制不利，但就人性層面來說，吃東西很大一部分，是為了開心，如果吃東西時，擔心這吃下去血脂會高、這吃下去體重會重、這吃下去血壓會爆衝……那這些心理壓力也是不健康的。

所以如果你問我，可樂、洋芋片、泡麵……這些可不可以吃，我會說當然可以，只不過真的想吃的時候，去超市買一包、一罐來吃就好，滿足了情緒就好，千萬別去量販店扛了一箱 24 罐回來大吃大喝，彷彿天天過年。

零食廠商常請明星代言，廣告上的明星吃這些零食時，都是開心、充滿活力，讓我們誤以為跟明星吃一樣的東西，也會跟他們一樣變成男神或女神，但我們毫無節制的跟著吃多了只會變成豬頭，雖然廣告上的明星一口接一口的吃，但現實生活中，只是吃個一兩口，剩下的就分享給旁邊工作人員，所以零食還是淺嚐即止為妙。



吃少量零食