

體重控制的陷阱

潘湘如 高雄榮總家醫科主治醫師

70歲的余先生因三高問題，決心好好控制體重，自行參考減重專書徹底實施低油低糖、低碳水化合物，以豆類主食取代澱粉類，一個月瘦8公斤，成效驚人。

「減重」對於許多人來說，似乎是「知易行難」，因此能像余先生這樣成功甩油案例其實不多，但是這樣真的健康嗎？余先生雖然體驗到瘦身後的輕盈，卻也因豆類吃太多導致痛風發作，因此均衡飲食不偏廢某項營養素才能維持長期體重控制。

便利商店族宜多補充蔬果

不少外食族、上班族共同的心聲是，究竟要怎麼吃，可以達到均衡飯食？對於三餐常常外食的人來說，便利商店就是最好的朋友，24小時都可以買到想吃的東西，此外餐盒上都有清楚的營養成分標示，方便計算一整天攝取的熱量多寡。雖然方便，在營養均衡上還是有一些小地方該注意，便利超商最大的問題就是蔬果量會不夠，

因此最好可以多加1份水果、或是到路邊攤買一份燙青菜吃，才能達到均衡。

每日不超過三份水果

許多減重的人以為澱粉是大忌，只要看到澱粉製品就絕對不碰，事實上，碳水化合物的熱量並沒有比蛋白質高出多少，挑選澱粉類應該避開精製碳水化合物（蛋糕、麵包），以粗纖維如五穀、大麥片為主，也較有飽足感。另一個減重迷思是認為蔬果多多益善，加上天氣開始變熱，許多人

索性三餐只吃水果、生菜沙拉，覺得這樣一定會瘦，然而水果中的果糖不容小覷，每天超過三份水果仍是會變胖的。夏天雖然不像冬天胃口好常吃火鍋，卻要格外注意冰品的誘惑，尤其是各種冰淇淋熱賣、還有「限定版」讓你感覺非吃不可，此外各式口味的剉冰淋上糖漿、煉乳加入綠豆、芋圓、粉圓也是澱粉類製品，一不小心吃進的熱量反而比正餐多。吃得少不見得能瘦，重點是「吃對東西」、「選對烹調方式」、「正確的食物份」，而不是執著在減重食譜上。（轉載自高榮醫訊 103年8月號月刊）

