

結婚前新人們減肥大作戰



圖片來源：<https://unsplash.com/photos/SumPrJ4Rts>

身為專業級單身營養師，年紀也到了一個層級，不知不覺身邊越來越多朋友進入人生的重要階段 - 結婚。每每看到他們幸福的笑容，心中真的是酸、甜、苦、辣、羨慕、忌妒、恨啊!!!。但也因為在 **SuperFIT** 工作的關係，有不少朋友都在結婚前狠心得問我，希望我在婚前幫他們打造美麗身材快速減肥，成為現場最帥最美的那一個！就算心中有千百萬的髒話，但身為好朋友的我還是希望他們能擁有難忘的婚禮，也都提供了一些專業意見。既然身邊有蠻多人有這樣的問題，那乾脆就寫篇文章讓大家都能輕鬆上手。

| 結婚減肥 - 暖身操

我相信只有極少數新人是一個禮拜就決定要閃電結婚的吧！？所以對於想減肥的準新娘新郎們，只要方法對時間真的是很足夠的～！這邊先幫大家複習一下，人體想要減 **1Kg** 約需要減少攝取 **7700** 大卡，如果每天減少 **500** 大卡，照理來說半年約可瘦 **8** 公斤左右。如果再搭配正確的運動，其實效果是可以更明顯的喔！如同我們忠孝復興館的[學員故事](#)一樣。(至於一天所需熱量可參考網路上的 **TDEE** 計算機喔。)

| 結婚，改變飲食 1.23

想要快速減肥，改變飲食是最快的方式，目前網路上很常見的方法有：間歇斷食、生酮飲食、低碳飲食、低脂飲食...等，生酮飲食與低碳飲食之間的差異可以參考我們的另一篇文章 - 「[「低碳飲食」和「生酮飲食」有什麼差別？](#)」而且現在的垃圾食物都是高碳水化合物低營養密度的食品（例如：洋芋片、餅乾、糖果...等），所以如果能利用改變飲食方法來克制這些垃圾食物，其實是一個不錯的選擇。



圖片來源：<https://unsplash.com/photos/aN6oDBAxyts>

間歇斷食：調整一天的進食時間，只有在某個時段能進食（4、6、8小時），其他時間都處於禁止吃任何食物的，很多人會問：**這段時間是可以大吃大喝的吗？**那營養師建議如果是進行間歇斷食的話還是需要有幾點需要注意的

1. 間歇斷食僅調整進食時間，所以熱量還是需要**根據 TDEE 去計算**會比較有效果喔！
2. 建議少吃精製澱粉（白米、吐司、麵食）多吃五穀雜糧（地瓜、糙米、十穀米...等）。
3. 斷食期間：黑咖啡、茶、代糖飲料也盡量不喝。

另一種斷食法 **5:2 斷食**，一週裡面有兩天需要攝取極低熱量的飲食（熱量大約是正常日的 **1/4**），且斷食的這兩天需要間隔一天正常飲食。有研究結果發現，如果持續進行 12 週的 **5:2 斷食法**，與第一天相比減肥效果是**體重下降了 5.2±0.9Kg**。而與控制組相比，**體脂肪量下降 3.6±0.7Kg**；除脂體重沒有變化。

（資料來源：Varady KA, Bhutani S, Kempel MC et al. *Alternate day fasting for weight loss in normal weight and overweight subjects a randomized controlled trial. Nutr J.* 2013 Nov 12;12(1):146.）

為什麼營養師在這邊不建議結婚前的準新郎、新娘吃低碳或生酮飲食呢？因為兩種飲食是完全改變妳們的熱量配比，如果沒有了解到一定食物份數概念，那有可能只會越減越肥。生酮飲食可不是一直吃控肉、不吃飯就可以的！要避免隱藏的醣類、均衡攝取不同種類的油脂、適量攝取蛋白質，這些都是需要學習的。

再者，在一些人身上會產生副作用（酮疹、尿酸高...）。酮疹，常見的是在易流汗的部位有大面積的紅腫、搔癢，這對即將步入婚禮的新郎新娘們一個很大的問題，為了避免這些問題，我常常會制止朋友們在新婚前嚐試這樣的減肥方法。

| 新婚前減肥，飲食外還有嗎？

想要減肥除了飲食調整，當然**運動**也是很重要的！！如果我們能減少熱量攝取，另一方面增加身體熱量消耗，使身體的熱量保持在赤字的情況，效果其實是更好的，也更不容易有復胖的問題。相對之下，飲食控制搭配運動下的體態，也會有更明顯不一樣。

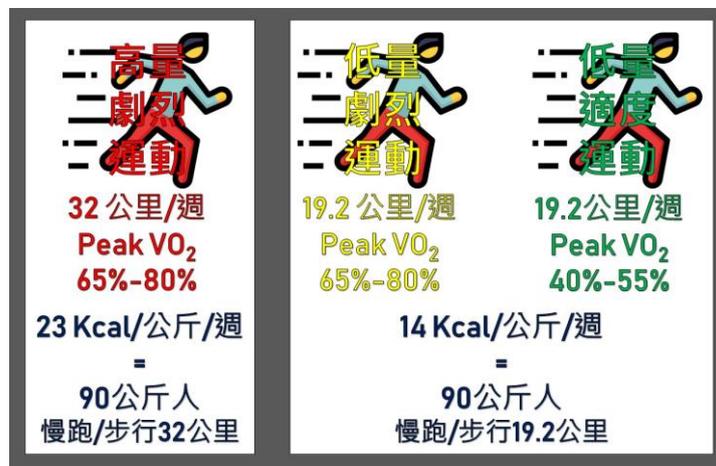
在**整合研究**中，整理了 28 份研究報告，其中包含 226 名久坐男性（分 13 組）、233 名運動男性（分 14 組）、199 名久坐女性（分 23 組）、及 258 名女性（分 28 組）。

1. **男性**持續執行有氧運動 30 週，在未調整飲食下可減輕 3 公斤，而**女性**執行 12 週可減輕 1.4 公斤。
2. 執行負重運動兩者的除脂肪重量（Fat Free Mass, FFM）：**男性**增加 2 公斤，**女性**增加 1 公斤。
3. 經過回歸分析，減肥如果
 - A 單靠飲食：**男性**除脂肪重量預期會損失 29 公斤，**女性**則為 22 公斤。
 - B 飲食+運動，**男性**和**女性**的預期 FFM 損失減少至 17 公斤。

*名詞解釋：FFM(除脂肪重量)：扣除掉體脂肪後的體重，是健身朋友們常常拿來當作參考的身體數據之一。根據**國外網站**，只要輸入自己的身高、體重、體脂率即可算出 FFM (大家有興趣可以自己點擊連結算算看)

(資料來源：J.S Garrow, CD Summerbell. *Meta-analysis Effect of exercise with or without dieting on the body composition of overweight subjects* *European Journal of Clinical Nutrition*. 1995 Feb. 49(1):1-10)

另外，針對 120 位過重受測者的**研究**中，發現在不同運動強度下對身體狀態得影響也會有所不同。



結果發現，高量運動組（與未運動組相比）體重-4kg，體脂肪-5.2kg，腹部腰圍-4.6cm。研究中也提到雖然不總是具有統計意義，但高量運動組（與低運動組相比），總是減少最多的腹部皮膚皺褶。最後研究建議：我們是將活動**總量**作為目標，而不是每週**固定**的時間。

同時也引用了另外一篇**研究**(Jakicic et al)，在 6 個月的飲食和運動減肥的女性中，運動時間大於 200 分鐘/週（平均：30 分鐘/天）的減肥效果是更顯著的（與運動時間 150-200 分鐘組 / ~150 分鐘組相比）。

(資料來源：

1. Slentz CA, Duscha BD, Johnson JL et al. *Effects of the amount of exercise on body weight, body composition, and measures of central obesity: STRRIDE--a randomized controlled study. Arch Intern Med* 2004 Jan 12;164(1):31-9.
2. Jakicic JM, Winters C, Lang W, Wing RR. *Effects of intermittent exercise and use of home exercise equipment on adherence, weight loss, and fitness in overweight women: a randomized trial. JAMA* 1999;282:1554-1660.)

| 運動+飲食=婚前健康瘦

結婚前，想要健康快速減肥，一定是要做出一些犧牲的。從飲食、運動及生活習慣去改變是必須付出的，重點是一定要持續而且**堅持**下去。

- 運動：每天至少 **30 分鐘** 以上而且要維持 **6 個月** 以上，如果能夠採取高強度的運動那更好。當然，研究中也有提到，只要熱量消耗一樣的話是可以選擇妳喜歡的其他運動喔（例如：騎腳踏車、游泳...等）。更詳細的運動熱量消耗，可以參考『[衛福部國健署](#)』喔！！
- 飲食：雖然本篇提到的間歇斷食對減肥是有效的，我相信有些人是無法忍受 **16 甚至 18 小時** 不吃東西的。那當然可以嘗試施行低碳或是生酮飲食，要注意既然要實行就要遵守飲食原則，如果無從執行起的話，都一定要諮詢專業營養師或是醫師意見，不要。



圖片來源：<https://unsplash.com/photos/5EBatDT4oA>

營養師也在這邊提醒各位，做任何生活改變一定要量力而為，運動也是一樣，千萬別求快而造成不必要的運動傷害喔！！！！

營養師 邱柏元 撰寫