

如何不復胖，又快速減肥

REGAIN

減肥是一件需要長時間去證明的一個事情，就像[結婚前新人們的減肥大作戰](#)中有提到；運動至少都要維持半年以上效果才是最好，而且這樣也讓身體養成運動習慣，不容易中斷。至於為什麼營養師、健身教練都希望各位能夠自己學會飲食控制跟運動？因為當你懂得怎麼吃，怎麼運動，就會自然而然的渲染到週遭的人，產生一種病毒式的擴散，讓越來越多人人都知道營養跟運動的重要。

| 成功的減肥

2001 年時，科學家 [Wing 跟 Hill](#) 就提出成功的減肥定義在：『人刻意的減重 10% 體重以上，並且至少保持一年以上』。因為這種程度減重效果，是可以顯著改善糖尿病和心血管疾病的機率。或許減重體重的 10%，不會使肥胖人群恢復到非肥胖狀態，但 10% 體重的差異已經被證實對健康的有顯著影響。

(資料來源：Wing RR, Hill JO. *Successful weight loss maintenance. Annu Rev Nutr.* 2001;21:323-41.)

| 復胖原因

復胖的原因其實很多，從生活、飲食到妳本身的生理機制都會有影響：多數人都是以過度節食的方式來達到快速減肥的效果，如此的執行減肥又不做運動來維持肌肉量，而造成初期是肌肉和脂肪會同時減少。當目的達成而停止節食時，減肥者的身體時常會有嚴重飢餓反應，使身體的脂肪增加，體重因而反彈。

| 想要不復胖，就要克服以下幾點：

工欲善其事，必先利其器，如果真的要開始減肥又擔心復胖，那就買一台厲害的體重機吧，能夠有檢測體脂率、肌肉量...等的功能更好，但要注意的是每台機器、不同時間點測出來都會有誤差，所以希望可以避免更換機器、固定同一個時間測量，長期看來數據的變化量會比較準確喔。其他需要克服的：



圖片來源：[unsplash](#)

1. **持續的飲食計畫**：如果只是為了短期的減肥效果而做出飲食改變（[生酮飲食](#)、[低碳飲食](#)、營養代餐...等），如果無法貫徹這樣飲食，當達成目標而立即回覆，就容易產生復胖的問題。
2. **Energy Gap**：我們開始減肥時，我們身體會主動的想要把所有失去的吸收回來，甚至降低新陳代謝、刺激食慾，讓我們想要去吃更多的食物來補足缺口，這時可能會比正常飲食去吃下更多的熱量。
3. **堅持一年**：往往我們減肥到一定階段，可能會有停滯期（撞牆期），這時最常發生的事在沒有營養師、醫師或教練的協助下而無法堅持下去，最終導致復胖的問題。其實這時候換一種飲食法，換一種運動都是會有明顯效果的。
4. **了解自己該吃多少**：或許有人會說『每個人身體吸收率不同，所以不用精算熱量也能快減肥』，但是其實這都是建立在『[你已經對自己及食物非常了解](#)』有辦法設計出屬於自己的[減肥菜單](#)時，才能這樣的去減肥。



圖片來源：[unsplash](#)

| 快速減肥，打造不復胖的我

藥物治療，多數人會接觸到的第一種減肥方式，目前兩種合法的藥物：『[羅氏鮮](#)』、『[沛麗婷](#)』機制有所不同，但畢竟是用藥物來控制，不少人會擔心是否會有副作用，而選擇另外的方式飲食及運動。營養師想說：

1. 單靠飲食或運動效果都有限，想要快速減肥一定要兩者並進。
2. 任何減肥的方式都請諮詢門診醫生或營養師喔。

[康健雜誌](#)就曾轉述國泰醫院汐止分院簡志誠院長：

每天都要喝柳橙汁的人，殊不知只要減掉這個習慣，一年就可以減下 10 公斤。

『飲食調整』

減去多餘不必要的熱量攝取，增加多種營養素的吸收來維持身體運作，透過乾淨的食物跟全方位的營養素來達到減肥效果。以下問題可以自行評估一下，有幾點是你有的？

1. 是否知道一天該吃多少量？
2. 是否三餐主菜都是油炸類（炸排骨、雞腿）？
3. 是否會吃零食、宵夜（餅乾、含糖飲料、鹹酥雞）？
4. 是否有熬夜習慣？
5. 是否有運動習慣？
6. 是否有抽菸喝酒？（[喝酒可以反轉脂肪肝](#)？讓營養師分析給你聽）



圖片來源：[unsplash](#)

Q：你覺得肥胖跟生活周遭的速食店、飲食習慣會有相關性嗎？

A：一篇針對 65 歲以上老人的[研究](#)發現，生活周遭如果速食店密度增加，是會導致有不健康的生活方式，較差的社會心理狀況；老年人肥胖風險也隨之增加。

（資料來源 1：Fuzhong Li, Ph.D., Peter Harmer, Ph.D., MPH, Bradley J. Cardinal, Ph.D., Mark Bosworth, M.S., and Deb Johnson-Shelton, Ph.D. Obesity and the Built Environment: Does the Density of Neighborhood Fast-Food Outlets Matter? Am J Health Promot. 2009; 23(3): 203–209.）

A：另一篇針對 9-14 歲小朋友的[研究](#)發現，習慣外食油炸食品的小朋友，伴隨著攝取了更多的熱量、更多的含糖飲料與反式脂肪。此外，也造成蔬菜、水果及低脂奶攝取量降低呢！

（資料來源 2：Taveras EM, Berkey CS, Rifas-Shiman SL, Ludwig DS, Rockett HR, Field AE, Colditz

GA, Gillman MW. Association of consumption of fried food away from home with body mass index and diet quality in older children and adolescents. Pediatrics. 2005 Oct;116(4):e518-24.)

所以想要減肥，先從自己壞習慣的『斷、捨、離』開始做起～

斷：斷掉那些好吃卻完全沒有營養價值的食物。

(含糖飲料、餅乾、油炸類食物)

捨：捨棄宵夜、點心這些不良飲食習慣。

離：離開原本的不健康生活，重新開始。

『運動習慣』

不僅僅是讓我們流汗增加熱量消耗，更重要的是養成我們不要一直久坐的習慣。為什麼要養成運動習慣呢？

1. 肌肉：如果是做重量訓練，能夠有效的讓肌肉肥大，增加瘦肉組織
2. 內分泌部分：
 - 胰島素：長期運動可以提升身體對胰島素敏感性，更能夠讓肌肉儲存更多的肝醣。
 - 生長激素：顧名思義主要是作用在我們人體細胞的促進生長，除了運動時會促進分泌外，在睡覺的時候也會分泌，所以小孩子真的要睡飽一點才會長高長壯～

2005 年時 International Journal of Obesity 發表了一份整合 33 篇的[研究](#)，其中有 6 篇是在比較『飲食+運動』及『單靠飲食』之間的差異，發現

飲食搭配運動比單靠飲食，體重多減輕 **20%** (-13kg / -9.9kg)

更發現同時介入飲食及運動 **1 年後**，體重可持續減輕 **20%** (-6.7 kg / -4.5 kg)

但研究中也發現：不管哪一種減肥法(飲食+運動或單靠飲食)，一年後的復胖率更接近 **50%**。

甚至，運動及飲食共同介入減肥的效果也沒有更持久。

(資料來源：Curioni CC, Lourenço PM. Long-term weight loss after diet and exercise: a systematic review. Int J Obes (Lond). 2005 Oct;29(10):1168-74.)

| 結語

如果想要達到快速減肥又不復胖，飲食的調整、運動的習慣；堅持的決心都是必須的。

- **飲食調整**：都需要諮詢營養師或醫師，飲食劇烈改變伴隨包括復胖、不適症...等的風險也較高。(生酮飲食就可能會有口臭、便秘、掉髮、尿酸高、酮疹...等的問題)。
- **運動習慣**：規律的重量訓練或是有氧運動都是能幫助我們減肥的，但至少**持續六個月以上**，對於減肥的效果最好
- **決心**：如果下定決心要開始減肥，那至少**持續一年**！1 年減少 10% 體重是一個標準，才可以認定是一次成功的減肥唷，