

50歲後變易胖體質？ 6招聰明減重



2022.07.05

報告者：李淑霞

- 過了50歲，食量及運動量沒變，體重卻慢慢失控。上了年齡，除了會長老人斑，還會變成易胖體質。
- 近來有主張，年紀大了，**胖比瘦好**。熟齡族胖了有抵抗力，受到感染後的生存率較高。
- **熟齡族胖比瘦好**，「**身體質量指數**」（**BMI**）**24到27左右**。
- 熟年過胖（**BMI大於30**），容易有心血管疾病、新陳代謝疾病、關節負荷等問題。



50歲之後，不是不可以減重，但是必須注意不可減掉健康。



胖一點才有抵抗力？

50歲之後的減重6建議

① 減重，仍需增加肌肉

- 肌肉可以升高新陳代謝，有助於供應大腦能量、支撐內臟、預防第二型糖尿病，並幫助血液循環、抗發炎、促進傷口修復，能夠對抗失能及失智。
- 有文獻指出，人在30歲之後，肌肉逐年自然減損1%至2%；60歲時，下半身肌肉可能只剩60%。
- 首要「增加肌肉」，做重訓，如：雙手握礦泉水瓶上舉、深蹲等。有氧運動也有助益，比如：快走、騎單車、游泳等。
- 無法運動的人不妨盡量活動，如：坐在書桌前可以抖腿，看電視時做抬腿；原本一個星期買一次菜，不妨改成每天買菜。



② 增加蛋白質攝取量

- 一般人的飲食，平均只有**16%**是蛋白質。
- 50歲之後的減重，專家建議將蛋白質量**增加到40%**，**多吃白肉、豆類與堅果**。蛋白質平均分配於三餐，採取低醣、多纖維的食譜，有助於減重。
- 若要吃飯才覺得飽的人，建議先吃菜及肉，將米飯留到最後，減少腸胃吸收。



③ 足夠的睡眠

- 已知睡眠不足的人容易肥胖。超過67歲的人每晚若睡不到5小時，與睡7-8個小時的人相比，肥胖機率高4倍。
- 輪班工作者的肥胖率較高，每天在固定的時間入睡也很重要。



④ 檢討用藥

- 某些精神科用藥、抗組織胺、荷爾蒙、類固醇等，有增胖效果。
- 50歲之後，如果因慢性病而長期服藥，在減重時可與醫師商量調整處方。



⑤ 嘗試飢餓減重

- 每個月選5天，每天只攝取**800卡路里**。
- 原理：在飢餓期間，掌管食慾的腦神經傳導，控制血糖的**胰島素分泌關機**，等到恢復飲食又重新開機，功能改善。
- 這個方法既可有效減重，又可增進健康，但有新陳代謝疾病者，需要徵詢醫師的建議，取得醫師的認可！



⑥ 聰明進食

- 有人辛苦減重，最後毀於「不知不覺地吃掉五十個水餃」，或「覺得可惜，吃光了所有剩菜」。
- 「聰明進食」是運用智慧，算出自己每天的卡路里攝取量，按照計畫，確實執行。

COOL HEALTH

吃得「慢」就會瘦？

細嚼慢嚥 助 攝食產熱效應

- 細嚼慢嚥增加口腔刺激
- 增加內臟血流與蛋白質分解
- 提升攝食產熱效應

附註說明：攝食產熱效應
攝取食物後，由於腸胃對食物的消化吸收、貯藏及代謝作用，使體內能量消耗增加，以攝取蛋白質時最明顯。

資訊來源：日本早稻田大學研究

➤ 小技巧：

- ✓ 當口中有食物時，放下筷子，充分咀嚼（至少咬十下），吞嚥後，想好要夾哪道菜，再動筷子。
- ✓ 聚餐時，美食當前，可選三道菜吃完，也可以每道菜吃一口。

謝謝聆聽

