

中年後身材橫向發展怎麼辦？ 減重不只靠少吃多動，如何聰明吃？



成年後的身材只會往橫的發展，想要減重靠意志力困難也不易持久，要聰明地吃，你需要先騙騙自己的大腦。

洪瑩朱 2022.7.5

減重不只靠少吃、多動

雙和醫院

劉文德醫師

50歲，在過去7年中，體重從90公斤逐漸降到64公斤（BMI值20.9），足足減了26公斤。

為什麼減重？他說：「也不全是為了形象……」

- 因為他的許多病人都有「睡眠呼吸中止症」，而肥胖是此病的危險因子。既然他勸病人減重，當然要**以身作則**。而且還可以降低罹患三高（高血壓、高血脂、高血糖）和癌症等風險，也是間接替健保節省預算。

「減重，不就是少吃、多動嗎？」

- 他說：「這種靠意志力少吃的方法很難。縱使成功，也不易持久……」
- 因此，要聰明地吃，騙騙自己的大腦，使大腦得到飽足感，自然就會少吃，而達到減重目的。
- 劉文德醫師舉出了許多撇步，其中兩項比較容易做到。

用餐的三十分鐘前，先吃點東西，防止吃過量

第一，在飯前三十分鐘先吃點東西，如水果、餅乾等。

- 因為在進食三十分鐘後，血糖上升，讓人不覺得餓，這時再用餐就不會過量，體內的胰島素濃度也比較穩定。
- 此法簡單，只要把飯後水果或甜點挪到飯前三十分鐘就好了。
- 但這豈不是與我們從小聽大人說的「就快要吃飯了，不要吃零嘴，要不然飯會吃不下」完全相反？那是因為小孩要長高、長肉，而成年後的身材只會往橫的發展。

以最適合自己的方法，細嚼慢嚥

第二，細細地慢嚼，因為讓食物留在口腔的時間長一點，放大食物的感覺，讓大腦感到飽足，就不會多吃。現代人忙碌，一個便當可能十分鐘就解決，快得像一陣風吹過，留下的卻是體重。

- 但要細嚼多久呢？一個三角飯糰至少要吃上十分鐘。聽起來有理，不過，其實每個人要想辦法找到最適合自己的方法。例如專注在食物上，體驗食物在舌尖的感覺和滋味，想想它的佐料有哪些，咀嚼多次後才吞下。
- 另一個方法是要轉移對食物的注意力，以拉長用餐的時間，比照西方人正式用餐時注意社交，常常說話的時間多，久久才吃上一口。比如親朋好友們聚餐時，不妨著重於聊天敘舊，若不交談就細嚼慢嚥，慢慢品味。而不是興高采烈地一面講話，同時大快朵頤，不知不覺中就吃得過量，甚至連吃了什麼都沒注意。
- 平常如果獨自用餐，可以每吃一口，停下來滑滑手機、翻翻雜誌或報紙，或者看電視三分鐘。如此拖拖拉拉，雖然有違傳統的用餐方式，卻不失為方法之一。
- 另外，把布丁或豆漿冷凍結冰後再吃，吃的速度變慢，也有放大食物感覺的效果。

延後享用，以想像來激勵自己

- 我自己還有一個學習「棉花糖實驗」裡，小孩延遲享樂的方法，我會把中餐留一部分，作為晚餐或點心，延後享用，並想像自己因為少吃而瘦身的模樣，也能奏效。

量力而為，不過度瘦身

- 這些經驗分享只供需要減重的成年人參考，但也要注意營養均衡。更要搭配運動，以增強肌力，每個人的身體狀況和生活型態都不同，不能一概而論，需要斟酌與嘗試，才能找到適合自己的方式。

完美塑身成功

