

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：瘦身減肥百百種，你最適合哪一種？

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

居家辦公時，有沒有因為都待在家裡而變胖？有因為肥胖而對自己感到不滿嗎？減肥的時候很多人會透過少吃多運動當做一個減肥的選項，甚至可說是多數人都會這樣。不過很多人在一開始使用少吃多動這個方法減肥之後，一開始有降低體重，之後卻停滯，甚至反彈。現今有很多種減肥方法，到底哪一種才適合你呢？

【為甚麼少吃多動減不了肥？】

最重要的點是在於，少吃沒錯，可是是不是有吃到每天所需攝取的熱量還有營養素。如果單純只是少吃，數字下降了沒錯，但還是吃的不健康，可能會導致內分泌失調、便秘或是掉頭髮...等的問題。因為當身體都沒有獲得正常的熱量的時候，身體的基礎代謝就不能好好運作。少吃多動初期減掉的很容易是身上的肌肉和水分流失造成的。而適量的運動可以當作一種輔助，不過最重要的還是在自己對於嘴巴的控管。

【減脂餐】

減脂餐簡單來講就是要多吃「原型」食物並且減少「碳水化合物」的攝取，原型食物的意思是，不讓食材有過多的調味，而降低碳水化合物(碳水化合物會影響血糖的濃度，飽足感主要就是來自碳水化合物的攝取，不過可以攝取其他營養素去補填補碳水化合物攝取不足的空缺)的攝取其實是減少攝取精緻的碳水，比如饅頭或是白米飯...的食物，可以多攝取非精緻的碳水，比如白米就可以改成燕麥之類的食物，來減少攝取多餘的碳水，並且維持差不多的飽足感。在實行減脂餐時要先知道自己每天要吃多少的熱量，再將一天吃過的食物確實記錄下來，不過不是每個人都是要練成「肌肉棒子」，所以一般大眾可以抓一個大概的量，並且挑選熱量低且營養價值高的食物去做選擇，這樣就會往健康減重的路上前進。

【168 間歇斷食法】

168 斷食，顧名思義就是把一天 24 小時拆成 16 小時和 8 小時來看。而 8 小時就是每天可以進食的時間，在這 8 小時內可以吃的食物種類或數量沒有限制。而 16 小時就是空腹的時間(可以把睡眠時間包含在內)，這段時間就不要再吃了。並且在睡覺前 2-3 小時也就不要再進食了。不過還有一個很大的要點，雖然在 8 小時的時段內可以任意進食，但是最好還是吃「原型」食物最好，因為畢竟要減肥了，那對身體不好的食物也是要盡量減少攝取。

【你最適合甚麼？】

雖然還是有很多減肥的方法，不過在介紹以上兩種對於吃的減肥方法之後，大家可以依照自身的習慣去做選擇，最重要的就還是回歸到食物的選擇，因為現在大多數人都是外食族，而吃的健不健康就會常常照顧不到，可以慢慢從吃低油低鈉的減康餐、沒有過多調味的食物還有無糖的茶飲...等健康的食物去改變。最後減肥是需要一步一腳印的去完成的，不要急於看到成果，反而會讓身體變得更不好，這樣減肥不是就沒有意義了嗎？

參考資料

需註明出處

[少吃多動仍瘦不下來？快擺脫這 10 大惡習 \(worldgymtaiwan.com\)](http://worldgymtaiwan.com)

[改掉「這些壞習慣」成功降低體脂肪，減脂菜單這樣吃 \(worldgymtaiwan.com\)](http://worldgymtaiwan.com)

[快速減脂有方法！5 招燃脂運動+2 招不掉肌肉撇步學起來 \(worldgymtaiwan.com\)](http://worldgymtaiwan.com)

[168 輕斷食如何執行？關於間歇性斷食你要知道的 6 大原則和副作用 | Vogue Taiwan](http://Vogue Taiwan)

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則