

# 正確有效的減肥秘笈！？

海工系 112 級 黃禹之 (B085040031)

在如今人人都愛美的世代，許多人為了追求良好的體態，嘗試了各種方式以達成減肥之目的，有的千奇百怪，有的獨門偏方。然而這些究竟都只是不實謠言，還是其中真的有科學根據呢？有的！部分看似荒謬、毫無邏輯的理論，其實背後有其科學理論支持；不過當然也有部分純屬民間迷思，盲目誤信可能花錢又傷身。至於哪些我們常聽見的方法可信，哪些又需要被打破呢？

## 1. 快速減肥法

仿間有許多標榜能夠達成一天瘦 1 公斤、一個星期瘦 10 公斤等的減肥食品，甚至附上消費者的使用心得，或名人網紅的推薦圖文，刺激消費者之購買慾望，然而最終成果往往不如預期。從生理學角度分析，1 公斤之體脂肪相當於 7,700 大卡之熱量，換言之，若要減去 1 公斤之體脂肪，就得減少攝取和增加消耗共 7,700 大卡之熱量，要在一天之內達到這樣的效果根本天方夜譚。

舉例來說：一個體重 100 公斤的人如果日常工作都是靜態活動，一天大約會消耗 3,000 大卡之熱量，兩天半都不吃不喝能減少攝取 7,500 大卡之熱量，即是減少 1 公斤之體脂肪，而人體每減少 1 公斤之體脂肪大約會流失 0.3~0.5 公斤之水分，加總起來一個月大約可減輕 15 公斤，相當於 15% 體重，不過這也已經達到減重的最大極限，且完全節食的減肥方法在現實中幾乎不可能會發生。

## 2. 單靠運動減肥而不進行飲食控管

美國某運動中心曾進行過大規模的運動減肥人體實驗，每位受試者不需控制飲食，僅以運動減重，結果平均每人一個月只減輕 0.3~0.5 公斤。減重的關鍵為 70% 靠飲食，30% 靠運動，飲食與運動雙管齊下才能有效達到減肥之目的。醫師建議減重者進行飲食控制時，可減少澱粉和油脂之攝取量，多吃蔬菜，至於蛋白質的攝取量要比平常再多一些。此外，還要多補充維他命和礦物質，每天至少喝足 2,000 c.c. 的水以提升新陳代謝。

### 3. 低醣飲食能提高減肥效率

近年來，越來越盛行「生酮飲食」減肥法，減少醣類之攝取量，增加脂肪之攝取量，不過此方法並非最有效率之減重模式。一公克脂肪相當於9大卡之熱量，而一公克之醣類僅有4大卡之熱量，且脂肪類食物的飽足感不及醣類食物，可能反而為了達到飽足感而攝取過多熱量。從細胞對於營養素利用的先後順序來看，葡萄糖作為能量來源的排序在脂肪的前面，也就是說脂肪攝取後容易囤積在人體內。此外，醣類還有一重要功能，保護人體的結構蛋白質，使肌肉內臟和抗體等不易流失，因此每天應至少攝取100公克之醣類。另外，人體要將糖類形成脂肪的效率相當低，一天最多也不過20公克之脂肪，換言之，50天才會胖一公斤，對於造成肥胖的關鍵因素來說根本不足為題。

### 4. 各種減肥食物偏方

- (1) 「西瓜」中的氨基酸有利尿的功能，並非頻尿而是幫助上廁所的次數減水，體內的毒素得以順利被排出，新陳代謝的成果自然跟著提升。
- (2) 「苦瓜」中含有具生物活性的高能清脂素，僅作用於吸收人體脂肪的小腸，透過改變腸細胞孔網可阻擋脂肪、多糖等熱量大分子物質吸收，而維生素、礦物質等並不會受到任何影響。

上述釐清了許多網路上常流傳的減肥妙計，希望所有讀者在日後都能建立正確良好的減重觀念。最後還要強調，渴望追求好身材並非壞事，但是如果一味執著於體重機上的數字是不是反而本末倒置呢？減肥是條漫長的路，耐心享受自己變好看的過程，因堅持目標而努力的自己，完全可以對這樣的自己感到自信啊！同時，外在和內在應相輔相成，一個人由內而外所散發出的自信和智慧，更是需要長時間的累積。減肥的過程中別忘記照顧到心靈層面的健康，保持正面的心態才能追求真正的快樂！

參考資料：

[誤試減肥偏方當心越減越肥！](#)

[苦瓜減肥法注意什麼](#)

[4種飲食減肥偏方讓你快速變成瘦美人](#)

[要減肥不該有的七種心態！](#)