

教你吃東西，也能健康瘦

王貝文 營養師

在現代忙碌又講求效率的生活裡，許多人為了快速看到體重數字下降，往往選擇極端的節食或使用代餐，卻忽略了身體機能與長期健康平衡的重要性。

首先，我們需要先了解個人每日的能量需求。藉由性別、年齡、身高、體重與日常活動量計算出每日的基礎代謝率與總熱量的消耗，並在此基礎上設定約 10% 至 20% 的熱量赤字，避免因過度節食導致肌肉流失與代謝下降。接著，在三大營養素的分配上，應將蛋白質維持在總熱量的 15% 至 20%，以促進肌肉修復與提升體內靜態的代謝；碳水化合物則佔 40% 至 50%，且以全穀類、根莖類蔬果為主，確保血糖穩定的供應；至於優質脂肪應佔約 20% 至 30%，最好從深海魚油、堅果或橄欖油中獲得，支持細胞健康並協助脂溶性維生素的吸收。同時，每日至少攝取 25 至 35 公克的膳食纖維，幫助腸道蠕動、延緩飢餓感，並留意葉酸、維生素 D、鈣、鎂等微量營養素的均衡補充，確保免疫力、骨質與荷爾蒙調節都能維持在良好的狀態。

在日常飲食策略上，建議將每餐的盤面視為「多彩均衡的營養地圖」。一餐中近一半的份量可留給各種顏色的蔬菜，像是深綠的花椰菜、橘黃的胡蘿蔔與紅色的番茄依序輪替，剩餘份量則以全穀類與優質蛋白質分配，像是一碗糙米飯搭配蒸魚或瘦肉、豆腐、雞蛋等；料理方法以清蒸、烤、煮、川燙為主，減少高溫油炸或過度調味。為避免飢餓感過度累積，可在三餐之外穿插一到兩次健康點心，如水果與無調味堅果或低脂優格，加強每日飲水量至一千五百至兩千毫升，並盡量避免含糖飲料。

健康減重絕非一時的犧牲，而是需要長期維持健康的生活態度。唯有在熱量、營養、運動與心理面都做好平衡，才能真正實現「瘦得健康、瘦得持久」的理想。若你希望有更精準的評估與客製化建議，不妨諮詢專業營養師，依照個人需求量身訂做飲食與運動計畫，讓減重之路既安全又有效。