



好書心賞

就算天天外食也能瘦

14天減 3 公斤的懶人健康飲食與減醣計畫

作者：廖欣儀營養師

出版社：PCuSER 電腦人文化

出版日期：2021/09/02



營養師也很難瘦

營養師就不用擔心肥胖的問題嗎？

控制體重是每個人都可能遇到的問題！

身為幫人減肥的專業營養師，在產後卻成了名副其實的泡芙女？！

體脂肪超過30%，不滿自己腹部脂肪一層又一層的醜態

因此，作者生完第二胎後，便開始執行自創的健康飲食減肥法。

在把菜單公布在社群上引起許多迴響之際，也催生「就算天天外食也能瘦」的著作契機，依循無痛減肥法讓作者吃飽飽，也能偶爾享受美食與甜食。

本書完整介紹其14日減脂菜單，有各種外食的吃法，例如排骨飯、雞絲飯、小火鍋、蓋飯等，仔細拆解外食族常吃的餐點，並且用作者平日的飲食照片來當作例子，讓大家能輕鬆地將這套實用的健康飲食法融合生活中。



重點導讀

一、每個人的減肥熱量不同，該如何計算適合自己的應攝取熱量

減肥時，依照每個人體型、年齡、性別、活動量的不同，攝取的熱量也不同，如果只是一味的降低熱量，認為「少吃就會瘦」，這樣可能會造成不良影響；以科學的角度來說，攝取的熱量低於消耗的熱量確實會變瘦，但在減少熱量攝取的同時，也降低了營養素的攝取量，缺乏某些營養素身體機能就會受影響，

代謝異常會演變成「吃得再少體重也不會下降」，甚至出現後遺症，例如賀爾蒙失調、經期不正常等不良影響，且節食減重法的復胖率極高，不但失掉健康還瘦不了，真是得不償失。

小訣竅

因此，減肥時應**均衡攝取六大類食物**，且**攝取的熱量不低於基礎代謝率的熱量**，才能瘦得健康漂亮。應先了解自己的每日應攝取熱量，**正確估算自己的基礎代謝率與每日消耗熱量**，才能更有效率地瘦身成功。

二、除了控制熱量，選擇營養價值高的食物也很重要

現在市售商品或超商都有標示熱量，手機也有APP 提供計算熱量的服務，但不能只以熱量來決定一切，還要學會「均衡攝取營養素」，才能瘦得健康又漂亮！

什麼是均衡的營養素？例如一個80克重的菠蘿可頌是362大卡，另一個是雞胸、生菜、吐司、堅果全加起來是355大卡，哪一餐的營養價值比較好？

以熱量來說兩者差不多，但營養素大不同，菠蘿可頌的營養成分是澱粉、糖、奶油，而均衡早餐需求是蛋白質、澱粉、堅果好油脂，以及蔬菜裡的纖維與維生素與礦物質，想像早餐只吃一塊麵包，飽足感低也沒有足夠的營養素，但如果選擇均衡的早餐，營養價值高且有飽足感，也可避免之後亂吃其他東西，這就是選擇食材的重要性。

再者，當你已懂得選擇健康的原型食物，卻沒有選擇正確的份量仍會瘦不下來；例如堅果是大家推崇的健康食物之一，當你只吃8克是45大卡，但吃40克就是225大卡。

因此就算是再健康、再營養的食物，控制份量也是必要的，否則熱量過多也是會累積成體脂肪。

健康減肥的主要原則是：選擇正確的原型食物，並選擇適合的份量，而非不吃；各類原型食材在大賣場或超市都很好採買，方便購買的食材加上簡單的料理方式，一起學習輕鬆做出健康餐或減肥餐。



三、外食如何吃出健康又能享瘦

多油、多鹽、多糖是減肥的禁忌，三餐都吃外食的人很容易越吃越胖，針對早午晚三餐的聰明吃法，例如去自助餐夾菜時盡量避免過多菜的湯汁或燴汁，因為燴汁通常是油脂與醬料的來源，有許多不必要的熱量。若想吃便當店或麵食類的午餐，這類的餐點通常為澱粉類且油脂含量高，一定要小心選擇，份量也必須嚴格控制，否則很容易就會超過標準。

在書中作者將各類餐點分門別類，再逐項拆解其營養成分，期望讀者能學會營養素與熱量之間該如何取捨，也拍攝各種餐點照片來解說，讓讀者更快理解並能學會營養師的思維，將來遇到各類外食也能變通，不用節食也能瘦得健康。

(詳細可參閱作者於書中分享的14日減脂菜單、外食族與超商族的菜單。)



從營養觀點提出符合人性的飲食

能夠讓人實際應用的理論才是好飲食法，否則一切都只是紙上談兵，作者把營養理論變成淺顯易懂的知識，利用實際餐點製作讓大家更快吸收知識，並解惑常見的減脂問題，例如：「減肥遇到瓶頸怎麼辦？」、「生理期能減肥嗎？」，減肥期間可能遇到的問題都收錄其中，是一本生活化又實用的工具書，從書中的基本健康飲食觀念，讓你靈活應用在自己及家人飲食上，讓你成為自己與家人的營養師。

健康的路上，EAP與您相伴

懂得正確的享瘦法則，才能讓你我瘦得健康與美麗！記得了解自己的基礎代謝率與每日消耗熱量，並攝取適當、適量的食物，同時保有持之以恆的心態，遵循著這三步驟，久而久之，相信就能看見嶄新的自己。

如果在自我健康照顧的路上遇到瓶頸、困難，還有公司所提供的【員工協助方案 EAP】當您的後盾，由專業的顧問陪您一同聊聊現況以及擔心，幫助自己運用資源找到健康的平衡。



※本文作者與智國際合作專業顧問 廖欣儀營養師