

去鍋內外多餘水分，加水405公克。白米300公克加水405公克加內鍋乾重之總重可事先獲悉，故洗過之米倒入內鍋後，放在天平上直接加水至前述總重即可。

5.米浸水1個小時。

6.按下電子鍋開關，待煮熟後自動跳起成保溫狀態。但須注意的是，不同電子鍋開關跳起時間彼此不要相差15秒以上。

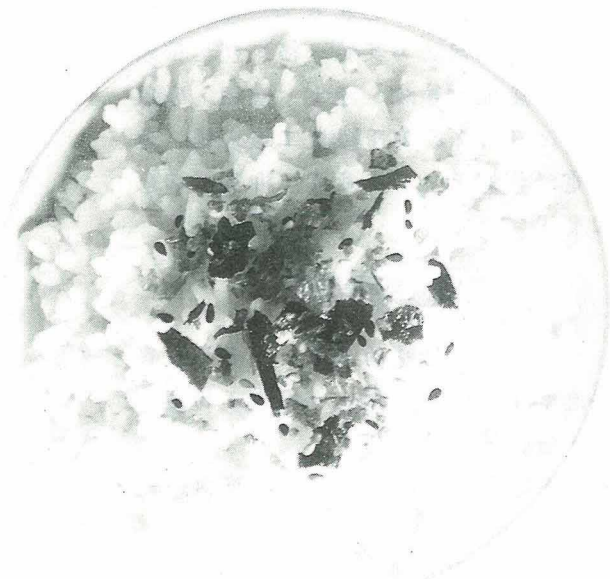
7.利用鍋內餘溫燜20分鐘。

8.打開電子鍋鍋蓋，在10秒鐘內完成觀察飯粒“光澤、色澤、外觀”與“擇鬆”工作，此工作由一人負責即可。所謂擇鬆，即利用筷子將鍋內米飯劃十字分為4份，分別輕且迅速地擇鬆，之後，均勻混合，若有鍋粬時要除去。

9.用紗布蓋在內鍋上，鍋內插一雙筷子，蓋下鍋蓋，以除去多餘水蒸氣，此時電子鍋仍為保溫狀態。

10.1個小時後，可盛盤試食。

11.電子鍋使用3年後，應更換內部線圈，否則煮飯需時較長，且較不好吃。



陽明醫院新陳代謝科主任／洪建德  
圖片提供／台灣省政府糧食局

# 吃飯減肥

人體能量的來源是葡萄糖，當葡萄糖不夠時，人體會有生酮作用，這時小便增加，身體的水分與電解質會減少，體重急速下降，這是減肥的一個花招，其中比較有名的是吃肉減肥以及針灸減肥時的肉蛋菜單。

為了力挽這個趨勢，作者在6年前開始提倡吃飯減肥，強調均衡營養的重要，讓減肥的病人也能過正常的生活，不會營養不良，也不會因為酮酸產生過多，身體失水過重，而暈眩、昏迷。

這個原因在於人體這部機器是使用葡萄糖當燃料的，所以它的來源是澱粉，在台灣，澱粉的來源是米飯，不是全麥或黑麥麵包，我們的土地所長出的稻米是最好的澱粉來源。

吃了澱粉，人們才能運動、呼吸、排泄，並能保護肌肉組織不被拿來當燃料消耗，所以我的減肥病人吃飯，有良好的減重效果，且沒有不良反應。

因此，有心減肥的人，需要持之以恆，因為個人的飲食習慣會留傳給子女，我們希望民衆能將正確的飲食行為、觀念帶回家，影響自己的家人，這是預防醫學與臨床基礎結合的極致。

## 肥胖文明病禍首

糖尿病在國內大都是成人型的，此型與飲食習慣的改變，生活習慣的西化有極大的關係，在美國的印第安人，有一族在西化後即產生高達50%的糖尿病流行率，在太平洋上的諾魯人也有 $\frac{1}{3}$ 的流行率，

在地中海的馬他與南非的印度人也有較高的流行率，看看這些民族他們的共同性就是近年來體型的迅速改變，這就是促使我認為要未雨綢繆的投入減肥行列的原因。

除糖尿病外，肥胖易引起的文明病尚有高血壓性心臟病，高血脂症、高尿酸血症等併發症，我想為減少此類併發症的發生，減重與預防肥胖是當務之急。

### 要仙丹不要事實

分析這15年的成績，令我驚訝的是，有近 $\frac{1}{3}$ 求診的民衆，想得到的是仙丹，而不是事實，想知道每增加1公斤體重所需能量是1,000卡，要減少與增加都需要長期的時間。有些人則不想查出是否有相關的疾病，更有少數人想要的是馬殺雞、三溫暖等與減肥不相關的治療。

但是 $\frac{2}{3}$ 以上的人都曾在減肥中心減肥過，有部份的民衆吃了減肥中心的「處方」而心悸、不眠，或間有針灸的治療，這些現象表示民衆有時不知這已是違法的醫療行為。不合法的醫療行為不僅造成消費者權益受損，更危害健康，這些「處方」可能含有類交感神經興奮劑，會使血壓上升、情緒改變、心悸，長期服用，更會造成類似高血壓的傷害，若驟然停藥後，副作用更大。而針灸消毒不慎易傳染肝炎，將來或許會造成愛滋病等傳染病的蔓延。

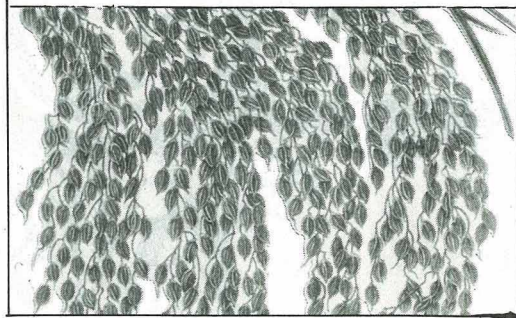
### 不當的減肥

在所有減肥方面的營養諮詢，則偏重於「吃肉」減肥法，人體在不進食碳水化合物時，易產生酮酸，肌肉會被分解，所以情緒與行為都會改變，血壓降低，嚴重者造成昏迷。

我們每天最少要攝取100公克碳水化合物，以防止肌肉等重要蛋白質被異化代謝做為熱量來源。攝食少於此量時，會造成胰島素下降，抗胰島素荷爾蒙上升，這時肌肉等蛋白質會被分解成新生的葡萄糖

供腦部使用，因為腦部是一部很精密的儀器，只能利用葡萄糖。而脂肪組織則會被分解成脂肪酸，接著分解成酮酸作為人體其他部位的燃料，酮酸升高會造成利尿與意識改變。

由於新陳代謝所需的碳水化合物很高，所以在低能量治療飲食時，已是醫療行為，這就是為什麼通常400大卡的治療，我都讓就診的個案住院，並先作身體檢查的道理。



由於減肥中心與針灸減肥的病人有了併發症常會尋求醫療，所以才有機會接收不當減肥飲食治療的病例。這些吃肉減肥的另一特色就是血尿酸、膽固醇上升，造成心臟血管及腎臟的病變。但是我們減肥餐就特別注意這個「保護人體」的碳水化合物效應，所以至今，減肥達10公斤的病人，也不會發生酮酸血症等併發症。

### 正確的飲食行為

有心減肥的人，要有恆心，因為個人的飲食習慣會留傳給子女，我們希望民衆把正確的飲食行為帶回家，去影響自己的親人，這就是預防醫學與臨床醫學、基礎醫學結合的極致。

我們常發現有許多人有意願，可是離學校太久，不容易學習食物能量的換算表，不能了解三個大營養素與能量、食物的關係。現在我們利用電腦化，把適合中國人本地的食物能量換算法整理成「米元80卡食物代換表」，民衆能在1小時內學會計算自己的能量，與認識三大營養素。