

體重與美食可以兼顧嗎？

自古以來，體態之美得以入詩入畫，燕瘦環肥亦各自有其仰慕者，雖然擁有一幅標準好身材是多數人的美夢，但切勿將別人的標準放在自己身上，否則徒增心理壓力。

體態之美亦如飲食，應具有內外兼修同時滿足心理和生理的必要，唯有在心理上先認同自己對身材和健康需求的定位，即使必需改變飲食習性，亦會甘之如飴。最後進餐時，請將放在盤內的心分一半到盤外，也許在餐桌的布置，也許是菜色的擺設……等，您自然會發現：飲食、體態與健康之間並不衝突。

多年前看過一幅生動引人莞爾的漫畫；入時摩登的女主人以最優雅的姿勢向友人介紹手中精緻的點心：「這東西無糖、無鹽、無油、無色素、不含膽固醇，可以放心的吃。」友人一臉迷惑的：「請問，這是可以吃的東西嗎？」此畫面長久以來盤旋腦中揮之不去，只因它正鮮明的刻劃著現代人的飲食夢靨。

吃的有益健康無礙身材

飲食之美乃在於它能同時滿足人類心理和生理的需求，這包含了醞釀美食畫面的情趣，選買材料和烹調的成就感，以及享受美食後的滿足感。然而對忙碌的

現代人來說，美食上桌前醞釀情趣不但早已被忽略，飽餐一頓後卻必需面對許多疑慮；諸如所攝入食物的組合是否均衡、是否過量、是否對健康有益等問題，其中尤以對體重的直接影響最是駭人。

的確，由各種科學研究顯示，肥胖與健康是相背的，而在崇尚自然與健康意識不斷抬頭的今天，如何吃的「有益健康、無礙身材」顯然已是現代人共同追求的目標。針對所需，坊間亦四處林立著代人解除煩惱的專門場所，各種不同的減肥偏方成了口耳相傳的密語，琳瑯滿目的宣傳廣告，譬如強調可使體重在短時間內快速下降等，更是震撼人心。

難道忙碌的現代人真的只能在吃與不吃、吃了再減之間做痛苦的抉擇嗎？答案當然是否定的，肥胖的造成絕非一朝一夕，若能適當的選擇及控制日常飲食，同時配合足量的運動，絕對可避免肥胖的困擾。

推動生活機能的營養素

大家都應該了解人體需要各種營養素來推動生活機能、促進新陳代謝，這些營養素就是醣類、脂肪、蛋白質、維生素和礦物質，一般稱為五大類營養素。而這些營養素分散於各類食物中，因此為了身體機能的正常運轉，每一類食物均應攝食，若為減重

而刻意不吃某類食物是不被鼓勵的。然而最困擾大家的可能是，到底那些食物含有那類營養素？彼此之間的調配比例應如何才是恰當的呢？

醣類是供給人體熱量的最要來源，一般可由五穀根莖類食物中獲得，如米飯、麵包、甘薯、馬鈴薯等。脂肪則分散於各類動、植物油脂中，不但可提供熱量，並且是保護體內臟器的重要物質，同時是保護皮膚光滑度不可或缺的營養素。蛋白質是構成生物體的主要成份，也是調節生理機能的主要物質，是相當重要的營養素，分為動物性和植物性，可由魚、肉類、豆類等食品中獲得。維生素的主要功能是調節新陳代謝，需求量雖然不多，若缺乏則一定造成身體機能障礙，維生素在體內不能自然合成，必需由食物中攝取，而每種食物或多或少均含有不同的維生素。礦物質佔人體全部體重的5%，大部分存於骨骼中，礦物質除了是構成骨骼及牙齒的主成份外也是調節身體機能不可缺少的物質。其來源亦隨各類食物的攝入而自然吸收。

醣類脂肪提供活動精力

總而言之，日常活動的精力來自醣類和脂肪所產生的熱量，生長發育與補充損耗要以蛋白質作原料，調節生理作用是靠維生

素和礦物質。而最讓現代人引以為忌，且視同身材大敵的就是富含醣類和脂肪的食物，當這兩大類食物過份攝入時，多餘的熱量便轉換成脂肪貯存起來，因而造成肥胖（當然過份攝入蛋白質亦會經由體內複雜的代謝程序轉變成脂肪蓄積）。

但若所攝取的食物不足以維持日常活動所需，則體內所蓄積的脂肪，首先被分解以釋出熱量，在這個階段即可達到減肥目的；若所蓄積的脂肪仍不敷所需，則必需繼續分解身體蛋白質以轉換成熱量來供應所需。同時更因食物攝入量不足，也相對的影響了維生素和礦物質等的攝取，如此雖可減輕體重，但必損及身體健康。因此如何拿捏得當？欲大肆減重者不可不知，亦絕不可亂自嚐試。

首先，您應該知道如何計算自己的標準體重，一般採用的簡便方法如下：

男性：標準體重（公斤）＝

（身高－80）×0.7

女性：標準體重（公斤）＝
（身高－70）×0.6

由此公式計算所得之體重值，若介於標準體重的上下10%間，即為正常體重；若超過標準體重的10~20%間，屬體重過重；若超過標準體重的20%以上時，則為肥胖。因此，當您的體重超過正常體重範圍而決心減重時，必需先請教醫師、營養師為您設計一套體重飲食計畫，並確實執行，始能奏效。

決定減重先做心理準備

在下定決心減重時，還必需先做好以下的心理準備：

1. 減重不宜太速，每天以減少500大卡熱量攝取或增加500大卡熱量消耗（即增加運動量），一週約可減少0.5公斤體重，切勿心急。
2. 以三餐為主，必需抗拒零食的誘惑。
3. 改變進餐程序：先喝湯，喝完

湯再吃蔬菜，最後小口慢慢吃肉類和飯。

4. 必需養成細嚼慢嚥的習慣，儘量讓吃飯時間超過20分鐘以上，同時不可一邊進餐一邊看電視或看書，以免過量進食而不自知。
5. 改變飲食嗜好，多吃新鮮蔬果，少吃任何零食及甜膩、油炸、油煎、油酥等高熱量，以及花生、瓜子、腰果、松子、核桃等脂肪含量極高的食物。遠離這類食物，否則必需付出不止雙倍以上的運動量，始能消耗其所產生的熱量。此外，不喝酒，多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌等不必額外加油的烹調方法，以減少油脂攝入量。
6. 家中不要留存零食，以減少誘惑因子。

最後必需有足量的運動，除了可加速消耗攝入的熱量外，並可增加代謝速率，加速體內蓄積脂肪的消耗，不但可使減肥計畫得以早日實現，並可增進健康。

芬蘭產 PEAT MOSS 苔類泥煤

無菌的栽培介質
（附有原產國農業管理機關檢疫證明）通氣性、保水性良好，可單獨使用，亦可配合砂、土、珍珠石、蛭石等使用。

保證成分：
有機質：85%
腐植酸：7%

肥料登記證號碼：北進輔字10204號



SUNYARD

上湧

台北市敦化北路222巷6弄6號
電話：(02)717-3900上湧公司

播種、扦插、植物 育成及移植專用

德國產 泥炭苔



保證成分：
（%）
得春盛 C TKS-1 TKS-2 TERREAU
有機質： 65 90 80 75
腐植酸： 5 10 9 5

一般的泥炭苔乾燥後，不易吸收水分，本製品經長年研究，適當調配分解程度不同之泥炭苔，添加肥料，微量要素及特殊吸水劑（有德國專利），可立刻吸水即可使用。適於播種、育苗、培植等用途。

肥料登記證號碼：
北字輔字10202·10206·10207·10208號

總經銷：得春盛實業有限公司
郵政劃撥帳號：16993582