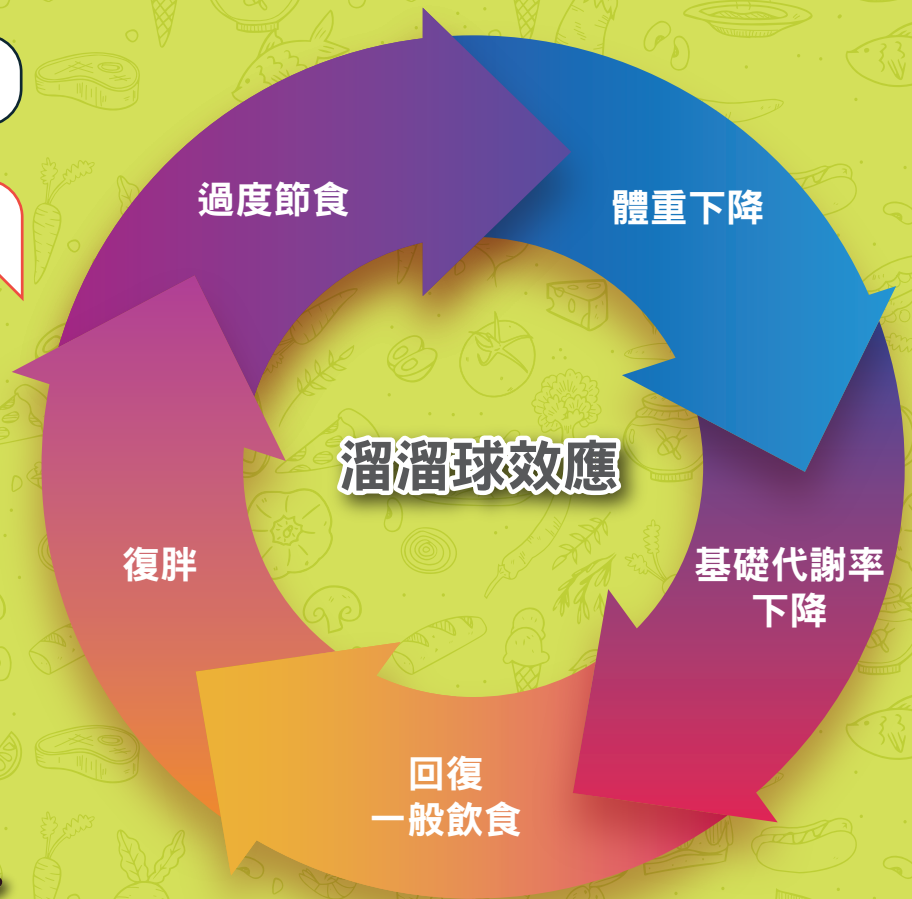


減重飲食原則

Q 完全不吃，就能減肥？

A 小心基礎代謝率下降！



正確的減重觀念

1. 過度節食可能導致肌肉量流失，造成基礎代謝率下降，不但無法減重，開始進食後更容易復胖。
2. 建議適度降低熱量攝取，增加日常活動或運動能量消耗，雙管齊下。

減重不是一時三刻能達成，**快速減重只會增加復胖的機率**，更不能盲目相信網絡的飲食菜單，容易形成**溜溜球效應**！快速減重影響健康的同時，若脫水比例大於體重的2%也會**使運動表現明顯下降**。體重管理應從日常做起，學習正確的減重方式，建立良好的生活習慣、飲食選擇並妥善管理壓力和打造優質睡眠品質，是邁向巔峰不可或缺的一環。



01

設定合理的減重目標、循序漸進

減重不宜太快，建議賽前以每週減少體重1%或0.5-1公斤為目標，對身體健康較無危害，也較能保留肌肉、減少脂肪量。若體重與量級目標差距較大應儘早開始。

02

正餐吃飽、拒絕禁食

禁食容易使熱量攝取不足，使身體的基礎代謝率下降。減重期每日總熱量以女性不低於1200大卡，男性不低於1500大卡為原則。若需低於上述熱量，建議諮詢營養師協助，以避免營養不足。

03

三大營養素都很重要，減重時更需注意蛋白質

碳水化合物、蛋白質和脂質都是重要營養素，缺一不可。在減重時肌肉有機會分解流失，攝取足夠蛋白質(每公斤1.2-2.4克)並搭配阻力訓練刺激，可減少肌肉流失的負面影響。

04

拒絕宵夜和酒精飲料

許多宵夜選擇是高碳水、高熱量的低營養密度食物，若於睡前2小時攝取，容易生成脂肪。而每克酒精有7大卡的熱量，如一罐330毫升5%酒精的啤酒熱量就接近半碗白飯，易增加額外的熱量攝取，影響減重成效，應盡量避免。

05

增加運動熱量消耗

可將減重所需的熱量消耗融入原本的訓練規劃中，以達到增加熱量消耗的目標。但若在原訂訓練計畫以外的運動，應以刺激平常專項肌群以外的肌肉為主，才能保護專項肌群不致於過度疲勞。因此可增加有氧運動或高強度間歇性運動為主。

06

不要以食物作為獎勵自己的方法

利用食物或酒精飲料獎勵自己，會使你辛苦的減重成果前功盡棄，所以最好選擇非食物獎勵方式來犒賞你的減重計劃。

減重飲食小技巧



避免攝取加工類食品

加工類食品為了風味，多數都會添加油脂或砂糖，使當中的熱量增加。



適當補充乳清蛋白

乳清蛋白是接近零脂肪的蛋白質，因此在補充蛋白質的同時不會攝取過多的熱量。但要切記乳清蛋白也有熱量，不宜過量使用！



減少甜點、飲料

許多甜點、飲料含有大量的精製糖和脂肪，體積小熱量高，同時缺乏膳食纖維、維生素及礦物質，攝取過多時，會影響減重成效。



改變烹調方法

宜採用水煮、蒸、滷的烹調方式取代油炸、煎、炒，這樣可以減少油脂的攝取。也要小心醬料，特別是有添加美乃滋的醬料(如：千島醬、凱薩醬)、還有沙茶醬，都是油脂的來源。可改用辛香料來增添料理風味。



營養師小提醒：
減重須有長期的計劃，沒有捷徑，遇到問題時應找營養師予以指導。

