

# 過年肥!!

資料來源：國民健康局  
學務處衛生保健組／兼任營養師黃惠玲整理  
103 年 02 月 18 日

年節時攝取的過多熱量，在短時間難以消耗，不少人為了減重會採取節食手段，但減重並非少吃的就夠了，少吃一餐無助於減重！根據國民健康局於春節期間進行的「國人於春節期間體重控制調查」，結果發現近 4 成 5 的民眾表示過年期間體重會增加 1.7 公斤。另外，在運動方面比平常少者占 4 成 3，如何在年後開始做體重管理，建議每日應減少 500 卡為目標，藉由飲食與運動共同分擔，每周就可以減少約半公斤體重，把握以下原則，讓這些肥肉避免變成定存股。

- ① 選擇低油烹調、少用芎芡、煎及油炸的方式，或以瘦肉、雞肉或豆腐取代香腸、五花肉及調理食物；以及減少湯汁攝取或拌入湯汁的菜餚。
- ② 每日需攝取三蔬二果：蔬果中的膳食纖維可增加飽足感及促進腸胃道蠕動及糞便體積防止因過年期間吃的山珍海味停留在腸胃造成腹部不適。
- ③ 以白開水代替可樂、汽水、調味奶或其他甜味的飲料。建議每日應攝取 2000cc 的水份。
- ④ 減少宵夜零食的攝取
- ⑤ 要動動！熱量消耗沒煩惱：規律運動至少 30 分鐘；或每次運動 10 分鐘，每日累積至少 30 分鐘以上也很好。若沒有機會固定運動者，平時留意增加身體活動量，例如：步行去買午、晚餐；或步行去用餐、上下樓層多爬樓梯或邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機，都是可以增加活動量。

