



心靈維他命，好書導讀專欄



導讀作者介紹 蔡怡怡

- 國立臺灣師範大學社會教育系兼任助理教授/文化教育工作者
- 著作：《喚醒天賦-正是時候啟動3-9歲創造力開關》、《愛情跳探戈》、《奉茶》、《各國終身教育政策評析》(芬蘭終身教育一章)及報章發表逾百篇

導讀書籍《代謝力UP減醣好好》

出版社：如何出版 作者：娜塔 (Nata)

作者介紹(摘自書籍)

娜塔 (Nata) ，療癒系美食家、「廚藝界的文青」、「婚姻界的中肯姊」及「住在咖啡館的手工麵包狂」。因偶然接觸了減醣飲食，創造出前所未有的奇蹟：大嬌變正妹，還連帶改善了困擾多年的過敏等不適症狀！從此再也離不開減醣，熱衷於容易執行與融合生活美感的新減醣美學。

2018年出版《一日三餐減醣料理》，並創立「減醣好好」FB社團，迅速累積近60萬粉絲，掀起減醣風潮，幫助無數減肥不得其法的人脫離苦海，擁抱幸福美好的減醣人生。



健康鏟肉，男神女神看過來 — 導讀《代謝力UP 減醣好好》

炎炎夏日來了，我們不得不脫下厚重、可遮蓋肥肉的衣服，很多人積極減重，減肥雖然重要，但更要把健康擺在第一位，因此在大家「努力鏟肉」的季節，就來為大家介紹簡單、可實行、極有感的飲食瘦身法囉！推薦的好書是《代謝力UP 減醣好好》。這本書提供了方便實用的減醣飲食與料理技巧，幫助你認識減醣觀念、減醣餐盤、突破減重停滯期，並建立良好的飲食習慣；內容沒有艱深的術語，倒有讓人想試試的減醣料理食譜，就算不下廚，翻翻美食圖片增加飽足感、讓自己輕鬆一下也很暢快。

本書作者娜塔(Nata)，自稱是擁有二十年資深減肥資歷的中年腹女一枚，因接觸了減醣飲食，讓自己從大嬌變正妹，連帶改善了困擾多年的過敏困擾！她同時是被粉絲火紅追蹤的「我可是生活家」FB粉專版主，近年陸續出版《一日三餐減醣料理》、《代謝力UP減醣好好》及《住在咖啡館》。

「我吃得清淡，但就是瘦不下來、我還是很胖，連喝水都會胖.....」，是不是耳熟的囔囔？當進一步了解朋友所說的「清淡飲食」，可能是一碗白飯配青菜或者簡單吃一碗麵，因為想控制體重或想減重，所以我們還擔心多吃肉或選擇含油量高的食物一定會發胖，殊不知選擇清淡卻高醣的飲食，營養不均衡，埋藏著更多不健康且

更容易發胖的危機。因此，希望透過導讀《代謝力UP 減醣好好》一書，帶領大家認識健康飲食的好處及如何健康減重、不復胖。

減醣的好處及觀念

減醣的好處，包括減醣飲食讓血糖較穩定，不容易有飢餓感，因為吃好吃飽、容易堅持減重，若養成減醣習慣，也較不易復胖，當我們擁抱易瘦體質，感覺整個人變輕盈、變年輕；精神、體力變好，減醣對提高精神與專注力也有所幫助，有助於提升做事效率；不易感冒生病、減少罹患疾病的機會；減少過敏機率；膚況變好，皮膚飽水透亮；不易焦躁，情緒穩定愉快。

要獲得減醣的好處，需要建立正確的減醣觀念，本書提到「減醣」的基本概念，是從減少精緻糖與精緻澱粉開始，並攝取優質新鮮的好油。

健康的減醣飲食，第一個重要關鍵是減少精緻糖。精緻糖指的是煉製的加工糖，如砂糖、冰糖、紅糖、黑糖、高果糖、玉米糖漿等，這類非食物本身所含有天然糖分的精緻糖，沒有營養、空有熱量，攝取後容易導致血糖飆升，促使胰島素大量分泌。胰島素分泌濃度越高，脂肪代謝力越差。糖吃多了，不僅容易造成肥胖，更容易引起甜食成癮、蛀牙、老化、身體發炎等問題；減少精緻糖，對健康有好處。

第二個減醣飲食的重要關鍵是減少精緻澱粉量。不是要你不吃澱粉，而是選擇對身體好的澱粉。精緻澱粉指的是加工去除麩皮、種皮的澱粉所製成的食物，如白米飯、白吐司、米粉、麵條、湯圓等，精緻澱粉因為特別容易被人體消化吸收，導致血糖迅速上升，同樣容易使脂肪累積。相對而言，優質澱粉則可以幫助膳食纖維、維生素、礦物質等營養素的吸收，且可增加飽足感，對減肥也有幫助。優質澱粉如糙米、燕麥、藜麥、全麥、地瓜、芋頭、南瓜、山藥、玉米、蓮藕、牛蒡、冷的馬鈴薯、荸薺、菱角等。

再者，如何攝取油類也非常重要，很多人怕胖所以不敢吃油脂，一律只吃燙青菜，但卻也導致便秘、肌膚狀況變差等問題。筆者經查詢相關資料，得出油脂中的必需脂肪酸可協助人體吸收脂溶性維生素、構成細胞膜與荷爾蒙等，幫助人體維持正常生理機能。若是長期缺乏攝取油脂，可能會導致掉髮、生長遲緩、生殖障礙、皮膚乾燥脫屑、記憶力減退等，還可能與憂鬱症有關。

適量攝取優質好油可促進代謝，幫助維持身材，兼顧身體所需的脂肪酸，又不造成健康負擔，好的油脂並已證實具有降低血液脂肪，以及能提高好的膽固醇（高密度脂蛋白）效果。那什麼是好油呢？日常飲食以富含不飽和脂肪酸的「植物油」為優先，如橄欖油、亞麻仁油、葵花油、芝麻油等，在家烹調時謹記多選擇幾種不同品牌、不同種類的油品輪流使用，不要專情只愛一種油；調理食物的溫度要特別留意少

採用高溫，避免破壞好油的營養價值，這樣子吃進身體的油，才真正對健康有益。另請避免使用反式脂肪酸高的油脂，如乳瑪琳、酥油和油炸過的食物，對健康沒有益處。

因此，減醣飲食法絕對不是要我們不能吃澱粉，而是要我們減少精緻糖、精緻澱粉的攝取，將醣類比例從50 -60%減少至30-40%，並可適量攝取油脂，也不用特別去選擇吃低脂肪的食品，因為當我們細看食品標籤，會發現低脂、脫脂的食品，通常得添加更多糖以提高風味，不知不覺我們吃進更多糖。

如何減醣

減醣飲食是要我們選擇簡單調味的原型食物，攝取膳食纖維、適當好油脂及優質蛋白為主，並要計算及控制醣份。在瘦身期，採用每日50~60克醣份的飲食方式。符合減醣的三大原則，如下：

- 1.總醣量要設限，以大量蔬菜為食物來源。
- 2.挑選適度的好醣，避開精緻糖、精緻澱粉，盡量以糙米、燕麥、薏仁、地瓜等全穀、根莖類為主。
- 3.補足好油類，好比說橄欖油、紫蘇籽油、堅果類等。

吃好、吃飽的飲食順序及減醣餐盤

減醣飲食份量為蔬菜（兩手捧起來的量）、肉（一手掌可攤平的量）及澱粉（一個或半個拳頭大小），飲食依序為菜、肉、澱粉。說明如下：

- 1.高膳食纖維的蔬菜以低醣分的綠色蔬菜為首選，像是地瓜葉、芥藍菜、空心菜、紅蘿蔔、白蘿蔔、青江菜、白花椰菜、綠花椰菜、苦瓜、牛番茄、菇類、筍類等。分量要最多，其他顏色的蔬菜分量次之。蔬菜分量目測約兩手掌鋪開攤平那麼多，若是未煮食前，蔬菜生秤重量約為100到200克。
- 2.高蛋白食物：肉、蛋、海鮮、大豆類食物為主（紅肉份量要特別控制），每天需控制在100到200g之間。目測約一隻手掌攤平的分量。
- 3.原形澱粉及其他食物：糙米、地瓜、南瓜、芋頭、馬鈴薯、五穀雜糧等原型澱粉，容易消化吸收、促進脂肪代謝，會比吃白米、麵包等精緻澱粉好。澱粉類食物會比其他食物容易導致血糖上升，建議擺在一餐的最後序位使用。
- 4.其他：如奶類、水果、堅果等食物，可適量調配補充，油脂方面要多用好油並酌量添加。

減糖是一種愉快易堅持的健康習慣，然而會想吃爆糖食物也不是罪過，偶而吃一下輕鬆無妨，要記得保持愉快心情，才能持之以恆。

總而言之，雖然進行「減糖」，含有多種營養素的一些天然糖，如蜂蜜、椰糖和優質澱粉，如糙米、豆類、玉米、南瓜、馬鈴薯等原型澱粉，是可少量使用的。減糖的料理方式沒有侷限，煎煮炒燉都很適合，但要避免高溫烹調及常吃油炸食物，減少吃進有毒物質的機率。

另若減糖期覺得餓，可以補充少量的無調味堅果、水煮雞胸肉、無糖豆漿、水煮蛋、來減少飢餓感。

如何突破減重停滯期

當執行減糖飲食，不可控制過度，每餐都可以正常吃，減少暴飲暴食的機會發生，另一方面，若面臨減重停滯期，應該檢視自己的減糖飲食，是否有「偏見的錯誤」；很多人以為減糖的第一步，是菜肉無限量供應、澱粉一口都不吃，這是錯誤的減糖。又或者因為討厭吃蔬菜，就只吃蛋白質及脂肪的食物，加上活動量不足、水喝不夠，反而體脂居高不下。這就是吃錯方向了啊！

有的人也會有便秘狀況，建議除了多飲水之外，並觀察是否有油脂攝取過少的情形，因為腸道若缺乏油脂潤滑，容易導致腸蠕動功能變差，這樣會造成便秘。同時也要注意是否有膳食纖維吃太少、運動量不足、作息不正常的情況。

此外，減糖時也會有維生素含量多的水果吃得比較少的狀況，建議可多吃白花椰菜，因為白花椰菜的維生素C含量豐富，且加熱烹調也不易流失維他命C；另外，也可每天喝1-2杯檸檬水，檸檬雖不是維生素含量最高的水果，但檸檬汁糖分很低，可在一杯500ml開水中加10ml新鮮檸檬汁。

飲食改變需一段時間，有的人體重沒有變化就會心急、想放棄，接著就以「少吃」作為減重的手段，但動不動節食挨餓會導致代謝下降，除了無法突破減重停滯期外，日後更容易復胖啊。停滯期，本書作者娜塔請大家務必牢記在心的信念，就是「要吃夠」！

在突破減重停滯期，作者也建議讀者飲食要有變化、飲水量要夠、運動不可少、睡眠需充足、常保持好心情。

建立良好健康習慣

減糖之外，更重要的是建立可健康一輩子的好飲食習慣。健康的飲食習慣，包含以下幾件事：

1. 細嚼慢嚥感受食物、懂得感覺自己快吃飽了，就要適度停止。
2. 多喝水：攝取水分除了讓心血管正常穩定運作外，也可維持基礎代謝功能及促進排毒；水喝太少，燃燒脂肪速度會變慢。若是健康無虞的人，可以一天至少喝2000毫升或採「每公斤體重x30毫升」的飲水量，一天內分多次飲用。也提醒茶、咖啡、牛奶、蔬果汁等飲料不算飲水量，白開水才算飲水量喔。
3. 飲食有變化：在減醣範圍內，多多嘗試不同的食物吧！攝取的營養多元豐富，雖然減醣也可以擁有開心，以「樂在減醣、好好吃」的樂趣持之以恆，擁有易瘦的體質。
4. 運動：運動除了有助減肥、強化肌肉、骨骼、增強體力外，更可減少憂鬱更快樂、提升睡眠品質，研究證實運動可激活大腦，抵銷壓力、改善心血管健康及預防慢性病等，選擇你容易做到，且能常常做的運動開始即可，如每天步行30分鐘或每週2-3次充足運動，作者娜塔提到跑步的有氧運動，與如健身房重量訓練、三餐飯後深蹲50-100下的無氧運動。(如何運動整理如下表)
5. 充足睡眠：睡眠每日7-9小時，發胖機率較睡眠不足的人少了70%，睡眠不足導致瘦體素大幅下降，進而分泌飢餓素，所以睡眠不足容易想吃高糖食物、垃圾食物，甚至暴飲暴食。
6. 常保好心情：壓力大、負面情緒多、心情低落，會促使腎上腺荷爾蒙分泌增多，血糖上升、脂肪囤積，體重增加。前述這些結果又會使人容易失去自制力，陷入亂吃一通的情境，因此培養自己保持正向情緒，善待自己很重要，當心順了，面對外在環境的變動，你就有能力轉化負面情緒。

減重不是要你隔絕一切美食，把自己逼到極端，反而要慢慢來，只要體重越來越少，往健康的方向前進就好，減的越慢，就不容易復胖(生活要有小確幸，所以筆者認為偶而也可稍微放縱一下，如吃個速食、珍珠奶茶、跟好友吃個下午茶.....)。這本書推薦了可以食用的零嘴，包括黑巧克力(可可脂含量至少85%~90%)、水煮毛豆、無調味堅果(使用量在25g~40g之間)、水煮蛋等；在飲品方面，除了白開水外，減醣期間也可嘗試可刺激代謝活絡的飲品，包括黑咖啡、無糖黑豆茶、無糖麥茶、老薑紅茶、各式花草果乾茶。

健康減醣飲食餐盤簡單好操作，讓你吃飽吃好之餘，還能輕鬆瘦。我們再來複習一次，即青菜(兩手掌捧起或兩手掌攤平的量)、蛋白質(一手掌可攤平的量)及澱粉(一個或半個拳頭大小)。飲食順序則為菜、蛋白質、澱粉，晚餐你可以選擇只吃菜及蛋白質(或豆腐)。

我很喜歡作者娜塔分享的人生經驗，她提到：「一開始我只是想管控產後一路失控的身材，漸漸發現這樣吃不只能維持體重，更多的改變是懂得什麼真的對全家人好。很多人也是感受到這份自我掌控的美好，從此離不開減醣，進而更清晰自己的人生道路該怎麼選擇。」人生總是有起伏、不如意事十之八九，沒有絕對的好壞，就算是天生麗質也得努力，抱怨不能解決事情，還不如專注在眼前能自我掌控的一切。減醣的生活，讓我們抓回對生活的覺察力，覺察我們吃進什麼食物、打開味蕾細細品嚐新鮮的原形食物，幫助我們重新認識並感受我們每天脫離不了飲食吃喝的小日子，同時讓自己的身體代謝正常又順暢。

生活中，除了盡量減醣外，我仍然開心享用著黑巧克力、偶而的零食、蛋糕及朋友家人間的聚餐美食，並結合自己喜歡的每天30分鐘「超慢跑」；跑完超慢跑、微微流汗的我身心舒暢，自然就取代了心情不好開冰箱的習慣。有人問我，「你不胖，幹嘛需要超慢跑？」我們可以不是為了減肥而跑步，而是為了心情舒暢、為了把自己拉出悶悶的、或負面情緒漩渦而跑步；當面對必須做的事，你賦予新意義後，你會發現那件事就未必是苦差事了，甚至對我而言，培養超慢跑及少吃點醣類、精緻糖的生活習慣，讓自己變得更有活力呢。期待你跟我分享你把「減醣」包裝成什麼你喜愛的模樣。

把運動融入減醣生活

基本運動頻率

每週運動三次，每次先暖身10分鐘，接著至少連續運動20-30分鐘。

運動方式

飯前(空腹)-有氧30分鐘+無氧10分鐘

1. 有氧運動(慢跑、快走、游泳、跳繩、單車、有氧操)/
有氧效果:有益肝醣消耗，提升脂肪分解。
2. 無氧運動(深蹲、短跑、跳高、仰臥起坐、伏地挺身、重量訓練)/
無氧運動有助於提升基礎代謝率，增加肌肉量。

飯後等待30分鐘後，連續快走20分鐘，有助血糖下降。

運動後的飲食補充

1. 補充醣類

- (1) 時間：運動後半小時內補充醣分
- (2) 補充分量：每次運動完建議補充20~40g醣
- (3) 可補充的食物：香蕉、蒸地瓜、燕麥奶、市售微糖豆漿、燕麥片加優酪乳、無糖原味優格加新鮮水果。

2. 補充蛋白質時間：建議運動後半小時內，幫助肌肉修復。

- (1) 減醣飲食的蛋白質建議攝取範圍：體重(公斤)x1.2~1.6
- (2) 快速蛋白質補給推薦：茶葉蛋、雞胸肉、水煮毛豆