

營養午餐文宣教育

食慾大開擔心愈吃愈怕胖？李姿儀營養師：6大減脂食物助輕鬆控制體重

美食當前，往往令人食慾大開，卻又擔心愈吃愈怕胖？**李姿儀營養師**分享減重3個不敗法則，讓你聰明吃不必擔心肥胖。並提醒，若擋不住美食的誘惑，建議吃飯時可優先或多攝取6種減少腸胃吸收的食物，能減少身體對脂肪的吸收，輕鬆做好體重控制。

減重是一條漫長的「行為矯正」之路，抵達成功終點站前，總會碰到好多條岔路，不留意就會偏離軌道，離成功越來越遙遠。若無法在起跑點抵擋住食慾的來襲，就要在接受食物時，避免選擇高熱量食物，且盡量以具有減少吸收效果的小黃瓜、武靴葉、甲殼素、藤黃果等食物和成分為主。



► 6大減脂食物減少腸胃吸收

- 1.小黃瓜：**脂肪是由甘油和脂肪酸所組成，而口感清脆爽口的小黃瓜，含有「丙醇二酸」成分，可抑制食物醣類轉化為 α -磷酸甘油及脂肪酸。吃飯時來一點小黃瓜，有助於預防脂肪囤積。
- 2.武靴葉：**武靴葉又名「匙羹藤」，成分中的武靴葉酸（*Gymnema acid*），分子結構與葡萄糖分子相近，能滯留於味蕾接收甜味的位置長達1至2小時，妨礙味蕾對糖分的反應，抑制糖的吸收；武靴葉酸亦可抑制腸內葡萄糖的吸收，同時促進胰島素分泌，有助於調節血脂和血糖。
- 3.甲殼素：**蝦蟹殼中的甲殼素，在腸道會與食物形成膠狀物質，減少油脂吸收。不過，若從天然食物中攝取，得吃100公克的殼才吃得到4公克的甲殼素，效果有限，因此有不少人選擇以保健食品補充但建議食用前應諮詢減重專科醫師或營養師，以免吃錯傷身。
- 4.藤黃果：**藤黃果是一種橙黃色果實，成分中的「羥基檸檬酸」（*Hydroxycitric acid, HCA*），自古以來被做為咖哩粉的香辛料成分之一，可在人體葡萄糖轉為脂肪時，抑制一種稱為「*ATP Citrate lyase*」的酵素，使脂肪酸無法合成，並且抑制糖解（*glycolysis*）作用的進行，阻斷脂肪的合成。**李姿儀營養師**表示，一般來說，若要減少腹部脂肪堆積，每天約攝取1克HCA；若要減輕整體體重，則要增加每天劑量至1.5g，但實際攝取狀況，仍建議先諮詢專業醫師或營養師。
- 5.水溶性纖維：**飲食中多攝取富含水溶性纖維的食物，例如寒天、蒟蒻、關華豆膠以及洋車前子等，可使食物體積膨脹，產生飽足感，延緩胃排空的時間，延遲醣類的吸收，進而抑制轉化為脂肪。
- 6.醋酸：**醋酸會抑制腸道中澱粉酶，使醣類食物的消化與吸收減少，也可以降低食物的升糖指數，使胰島素分泌速度較慢，比較不會將血液中葡萄糖送進脂肪細胞內，進而減少脂肪囤積的機會。

► 「減少吸收」怎麼吃？這樣聰明飲食

如何將上述原則落實於日常飲食中？**李姿儀營養師**示範一餐的飲食內容，包括15c.c.無加糖水果醋、涼拌咖哩小黃瓜、武靴葉茶、櫻花蝦拌飯、蒟蒻涼麵（含1茶匙麻醬）和蘋果風味果凍。飲食處方除了符合高纖維、多水分的特點，以及抑制吸收的保健成分，涼麵搭配的芝麻含有豐富鈣質，也能抑制脂肪吸收，促進脂肪分解；蘋果皮中的熊果酸，可增加肌肉和棕色脂肪細胞，促進熱量代謝。