

實證醫學減重

常見減重方法

- 少吃多動
- 水煮餐
- 生酮飲食
- 跑步
- 日行一萬步

常見迷思

- 喝水也會胖

- 吃素
- 代餐
- 減肥藥
- 不能吃澱粉
- 吃早餐很重要
- 人工代糖
- 蛋吃太多，膽固醇會太高
- 維生素d，國人驗血普遍不足

進食順序

- 水
- 肉
- 菜
- 飯
- 果

間歇性斷食

- 缺點

初期肚子有時候會餓（台灣早餐太好吃，難以抗拒）。但是要搞懂到底是真的餓還是只是嘴饞

初期比較沒力氣，但後期習慣後是會對重訓有幫助的（可以看我斷食重訓的影片）

有的時候不想吃晚餐，但是遇到家人、朋友邀約吃晚餐（沒朋友的就不用擔心這點

我的減重歷程

- 一開始是以168斷食為主，食物也沒什麼限制，不過那時的BMI接近35，所以單純這樣加上作健身環，就瘦了10公斤出頭。
- 後來接近20歲到30歲的長期體重時就卡關了，那時除了168, 還開始減醣飲食

-
- 我是參考youtube上宋晏仁醫師的211餐盤，和美國柏格醫生的生酮斷食為主，但是生酮太極端，加上我不想放棄水果，所以我是2分蔬菜，一分蛋白質，半分到一分水果為主，澱粉很少或是沒有，這樣就減到BMI30左右。
 - 一年後又卡關了，我想想值完班後也是很想睡，乾脆值完班那天開始作204的斷食，加上增加健身環運動中重訓的比例，BMI降到28出頭了。

個人的小技巧

- 初作168斷食時，我刻意在晚上九點左右才運動，運動完喝無糖豆漿，這算偷吃步，但是運動後的蛋白質加很少的碳水，會增加肌肉的生成，也幫我熬過初期斷食的不適。
- 缺的熱量我會用堅果補，尤其是斷食前的那一餐，會幫我降低吃東西的慾望。
- 每天的熱量我會儘量吃到基礎代謝率以上，這樣復胖的機率才會降低

-
- 目前以MyfitnessPal的記錄為主，還是要儘量吃到211餐盤，每天都吃到二千卡左右。
 - 以蔡明邵醫師的介紹，吃到蛋白質30%，脂肪30%，碳水化合物40%為目標，每天的蛋白質儘量達標到體重的二倍

蔡明邵醫師主張

- BMI >24
- 九分靠飲食，一分靠運動

- BMI <24
- 七分靠飲食，一分靠運動

2020年新英格蘭醫學期刊

- 2020年《新英格蘭醫學期刊》就發表對間歇性斷食的看法，每天禁食16個小時的年輕人，在2個月的阻力訓練中能有效減少脂肪並同時保持了肌肉

少吃多動 peeta 葛格

- 很多人會以為所有的東西都要少吃，所以就把熱量限制的很低，有點在吃超低熱量仙女餐的感覺
- 然後多動的部分，大家第一個想到的都是跑步、騎腳踏車等等的有氧運動，但其實這是非常不長久且很容易復胖的方式
- 主要是因為吃太少就是一個容易讓肌肉量流失的原因，再加上有氧訓練對於肌肉量增長沒什麼幫助，導致代謝整個下降太多
- 可能你可以靠這個方式瘦個5公斤，但代謝下降的你，很容易就會復胖。
- 而且回升的都會是脂肪，而不是你流失的肌肉，讓你看起來比以前更胖

沒有一種飲食方式是最適合大家的 peeta 葛格

- 雖然說高碳水化合物的食物最會刺激胰島素分泌，進而促進養分被儲存成脂肪
- 但是有的人天生代謝碳水化合物的能力很好，那他一生都吃高碳還是可以很健康很精壯。

增加蔬菜攝取量 petta

- 蔬菜有豐富的膳食纖維以及微量營養素，是維持體內正常運作很重要的關鍵。
- 吃多一點蔬菜除了能夠幫助飽足感以外，也能夠改善血糖、胰島素等問題，足夠多的抗氧化物也能降低身體發炎反應，幫助達到更好的減肥效果
- 蔬菜最好的烹調方式是蒸、烤、生吃、低溫炒、中溫炒、燙、水煮、炸。基本上水煮以及炸的蔬菜會流失過多的養分，等於是在吃爽的。
- 外食的話我會建議吃燙青菜，不要吃炒的青菜，因為外食用的油實在是很糟糕，吃太多對身體負擔很大。

蛋白粉

- 一般我都是在晚餐時，看今天的蛋白質有沒有達標，缺的話才補，沒缺的話就算了。
- 我發現以前要達到體重1.5倍的蛋白質都有點困難，所以我縮減了堅果的比例，改用蛋白粉補
- 發現它也是蠻能抗餓的。

營養補充品

- 綜合維他命
- 魚油
- 蘋果醋
- 維他命d?
- 益生菌?
- 目前看來我沒有什麼特別嚴重的副作用像掉髮之類的。

MyFitnessPal

- 免費版的就很好用了，不過我還是訂閱支持了。
- 我的飲食還有很多可以調整的地方，尤其是蛋白質不夠，脂肪太多，這個程式很方便的告訴我缺了什麼。我是遵照蔡醫師的建議，儘量吃到碳水40%，蛋白質和脂質各30%。

運動手環

- 主要幫助我了解做健身環時的心率，讓我調整做的動作種類和比例。
- 意外發現garmin的運動手環可以和myfitnesspal這個app連動，超級方便。

便利商店

- 減重的好朋友，尤其是myfitnesspal可以刷條碼輸入吃的東西，真的很方便。
- 工作場所的便當，白飯幾乎不吃，加上一盒便利商店的沙拉，飽足感很夠，每天還會加二顆蛋和二瓶無糖豆漿。
- 要挨餓才能減重的話，可能都無法持續太久。

-
- 減重維持一年是小成，維持5年才算大成。我的減重之路才剛開始，但是今年五月健檢的肺活量和各項指數，終於回到正常，超音波的脂肪肝也不見了，習慣新的飲食法，白天的精神也好很多。任重道遠，不過我上路了，給有需要的人參考一下

建議書單及youtube

- 蔡明劫醫師的"搞懂內分泌，練成你的易瘦體質"
- 宋宴仁醫師"終生瘦用 211全平衡瘦身法"
- 一分鐘健身教室- 史考特
- 林慶順 "餐桌上的偽科學"
- 柏格醫生?