

滑 杓漢兼姪緝 - 滑 洙鏃工逢鑑伴掬鏃朵龔 - 節食却不瘦的原因

健康

浣滲

鎏賤贛浜庸緝2008/12/01 12:50

瘦不下？事出必有因！只要能抓出凶手来，就没有人会妨碍你的瘦身大计啦！

Q1. 你少吃的是哪一餐？午餐、晚餐还是早餐？

再怎么忙都不要少吃早餐！瘦不下来还可能胖更多！

第一个问题就要先问你，少吃一餐的你，少吃的是哪一餐？如果少吃的是‘早餐’，那难怪瘦不下来啦！

‘早餐’是一天当中的第一顿正餐，最重要的一餐，而且是可以放心尽量吃的一餐。从昨天晚餐后到今天早餐前，已经空腹将近12小时的肚子，特别需要吃一顿丰盛的早餐来唤醒还在赖床的五脏六腑，帮助启动一整天的新陈代谢并补充身体能量！

Q2. 下一餐或上一餐吃多少？

少吃了这一餐，下一餐却猛吃，总热量惊人，当然还是瘦不了！

记住这一句话‘总热量才是真相’！少吃了这一餐，结果捱不到下一餐肚子就咕噜咕噜在作祟，这个时候忍不住吃下的几块饼干或蛋糕，说不定热量都比吃一顿正餐还来的高呢！就算你真的辛苦熬到下一餐，也可能因为饥饿感而吃下更多的食物！

总而言之，不要以为少吃一餐就能变瘦，一整天加起来的总热量才是变胖或变瘦的真相！

Q3. 少吃也少动了吗？

热量摄取减少了、消耗也减少了，结果总热量还是没变。

只利用节食来减肥，本来有的运动习惯突然停止或减少，少吃，虽然热量的摄取减少了，但是停止运动也同样减少了消耗的热量，少吃也少动，结果还是瘦不下来！

正确的减肥观念本来就应该是 有计画的饮食加上规律的运动，两者相互协调才能达到最好的瘦身效果，少了任何一方，即使暂时瘦下来了，也很容易就遭遇复胖恶魔来缠身哟！

Q4. 少吃了一餐，却多吃了点心or宵夜？

减少吃非正餐的机会，才是最有效的少吃一餐窃窕法。

虽然少吃了午餐，却多吃了下午茶？少吃了晚餐，却多吃了宵夜？这样当然是没有效的啦！而且

还会使你的身材更容易胖起来！

说起来很简单的道理，可是却很容易被我们忽略。你可能觉得一块小蛋糕、一杯珍珠奶茶或者一碗肉羹汤应该不算什么，但是BODY要告诉你的事实是，这些食物的热量都真的很惊人！这也就是为什么营养师总是叮咛我们三餐定时吃的重要性Up！可以避免吃下一些有得没有的高热量食物。

Q5. 其他两餐你都吃些什么？

适当减少碳水化合物摄取量，肥肉就可以少一点哟！

检查一下你的餐饮内容吧！特别爱吃淀粉、碳水化合物的你，如米饭、面包、馒头、糕点、关东煮...等，体内的胰岛素经常处于激烈的上升及下降变化中。除了容易产生饥饿感之外，这些醣类食物会使体内的胰岛素大量分泌，帮助食物转化成脂肪囤积在身体里，就是这样～所以你的身材总是比别人更容易胖起来哟！

Q6. 身体的基础代谢率下降了？

提高身体的基础代谢率，是比少吃一餐更有效的减肥方式！

少吃好几餐也瘦不了？很有可能是因为你的基础代谢率下降了！

人体的热量消耗有三个主要途径：1是饮食，占10达，2是活动，占20达，3是基础代谢率，占了60达~70达。所以基础代谢率是消耗热量的主要关键哟！由此可见，想要减肥，与其辛苦节制饮食，还不如提高基础代谢率比较实际！多运动、多喝水、常泡澡、勤按摩...等，都是有效提高基础代谢率的方法喔！

Q7. 身体里的是肌肉还是脂肪？

1公斤肌肉消耗100大卡，1公斤脂肪只能消耗掉4~10大卡！

隐藏在你身体里的是肥肥的脂肪还是结实的肌肉呢？你知道吗？每天1公斤的肌肉可以消耗约100大卡的热量，而1公斤的脂肪每天只能消耗掉4~10大卡的热量，肌肉和脂肪的热量消耗居然相差了10倍以上！

身体里的肌肉比例越高，基础代谢率就越高，反过来说，脂肪比例越高的话，基础代谢率就越低Up！因此，努力增加身体的肌肉量，这样少吃一餐才能变得有意义。

Q8. 每日的营养摄取均衡吗？

吃对食物，让身体获得均衡的营养，才可以健康的瘦下来！

想要减肥，少吃，可以减少热量的摄取，而吃对食物，让身体获得均衡的营养，才可以健康的瘦下来哟！尤其是一整天在外用餐的上班族，更需要特别注意。

所谓均衡饮食就是六大类食物的均衡摄取，每日建议摄取量如下：

五谷根茎类 3~6碗，

奶类 1~2份，

蛋豆鱼肉类 4份，

蔬菜 3碟，

水果类 2个，

油脂类 2~3汤匙。

牢牢记在心里，训练自己每天都能平均的摄取，才能健康均衡的变瘦变美！

Q9. 一天的最后一餐习惯在睡前吃？

睡前3~4小时别吃东西，避免食物囤积在体内变肥肉！

进食的时间也关系到身材的胖瘦哟！虽然你已经少吃一餐了，但是你却是在睡觉前才吃下最后一餐，吃饱饱就跑去睡觉，囤积在体内的能量完全没有消耗的机会，于是就变成脂肪通通囤积在身体里啦！

睡前3~4小时养成不吃东西的好习惯，这样才可以避免食物无法被消耗而囤积在体内变成肥肉喔！少吃一餐之外，也要聪明的吃对时间，才可以让体重有效率的down下来！

Q10. 少吃又变胖！怎么会这么倒楣？

有一餐没一餐，一有食物进入时，养分会更完全的被吸收。

有一餐没一餐的饮食方式，会使身体弄不清楚正确的能量吸收时间，这个时候身体的自我保护机制就会被启动，结果会有两个情况发生：第一，一旦有食物能量进入时，身体就会大量的吸收以便储存及备用。第二，身体会自动将脂肪储存，反而先分解肌肉组织来提供能量。结果肌肉越来越少，使得脂肪比例变高，身材就越来越瘦不下来了！