## 

节食却不瘦的原因

健康

浣滆 鍙戝竷浜庯細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窈窕法。

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汰,2是活动,占20汰,3是基础代谢率,占了60 汰~70汰。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!