

# 七日減肥餐之實驗

篇名：

七日減肥餐之實驗

作者：

李 容。 高雄市立高雄高商。 三年三班  
陳崢雯。 高雄市立高雄高商。 三年三班

指導老師：梁惠芝 老師

## 七日減肥餐之實驗

### 壹、前言

「飲食」除了是一種文化與每日身體活動所需能量的來源，也是健康之鑰。然而現代人因為工作繁忙、加上經濟富裕，對於飲食有逐漸外食化或過度精緻化的趨向。在貪圖方便、口感美味之際，高油脂、高熱量、高鹽分的結果，不但造成肥胖的產生，更使得健康亮起了紅燈。加上時尚圈所刻意營造「瘦即是美」的前提下，減肥，便成了全球運動。

而大多數的人一想到減肥，立刻會馬上與「飲食」作聯想。不是拼命的節食，就是妄想擁有沒有副作用的藥物來達到立刻減肥的效果。其實減肥的方法有很多種，但並沒有所謂的「捷徑」或「速成法」，它必須了解自己的體質並透過好的飲食習慣的建立，才能達成永久的減肥效果，本研究經過本身體驗證實。

### 貳、正文

#### 一、何謂肥胖

由於科技的進步,現代的飲食也步入一種「美食精緻化」的文明，大多數人喜好追求不只「美食精緻化」更要求「俗又大碗」，這樣的飲食觀念常常造成身體不堪負荷而陷入身體亮紅燈的警訊。瘦下來，並不代表減肥成功。飲食、運動正常再加上不復胖，才是正確的減肥之道。有很多健康指標可以顯示身體目前的狀況是否過胖了，一般檢測方式大概分為兩種，一種是 BMI 指數，也就是利用體重與身高的比例值(如表一公式)，另一種則是設定一個標準腰圍的尺吋，再以每個人腰圍的大小尺吋與標準腰圍來比較衡量是否過胖。如表三。

表一、是否肥胖的測驗方法

	減肥指標	利用因素
方法一	BMI 指數	體重 (kg) / 身高 (m <sup>2</sup> )
方法二	腰圍尺吋大小	以公分來測量

資料來源：<http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/bmi.htm>(註一)

表二、BMI 指數-成人的體重分級與標準

分級	身體質量指數
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 < BMI < 24
過重	24 < BMI < 27
輕度肥胖	27 < BMI < 30
中度肥胖	30 < BMI < 35

## 七日減肥餐之實驗

重度肥胖	BMI < 35
------	----------

資料來源：衛生署食品資訊網／肥胖及體重控制

表三、標準腰圍

性別腰圍	標準腰圍
男性腰圍	90 公分
女性腰圍	80 公分
腰圍若超過以上值即為中型肥胖。	

資料來源：國民健康局腰圍標準表

## 二、減肥方式探討

### 1. 有什麼樣的食物吃不會胖，又可以當零食吃？

大部份肥胖的人，對於吃，是很難抗拒的，所以到應什麼東西，可以常吃不會胖又可當零食，又可以有減肥效果？相信，這對很多胖哥、胖妹來講，可能是最吸引他們的了。以下簡介幾樣較為人知可以達到減重效果的食物。

瘦身茶：玫瑰花＋洋甘菊＋薄荷

排除宿便：玫瑰＋檸檬草分解體內脂肪

養顏調經：烏龍茶＋玫瑰花

塑身、降血脂：檸檬草＋菩提子

凍豆腐：根據報導，凍豆腐能吸收胃腸道以及全身組織的脂肪，有利脂肪的排泄

綠豆芽：含有較高的磷、鐵之外，主要含有大量的水份，多吃綠豆芽，也不容讓脂肪在皮下形成。

鳳梨：鳳梨含有蛋白質分解酵素，具有分解魚、肉的功能，吃過大餐後可以吃些鳳梨。但是體質不適合吃太涼食物的人，要儘量少吃。

薏仁：薏仁除了美白治痘外，對水腫型的肥胖也很有幫助喔（孕婦除外～要禁吃）

烏賊：烏賊的脂肪含量，每 100g 才有 0.7g，吃了它要變胖是很困難的。

木瓜：木瓜有輕微的興奮作用。本草綱目記載：木瓜可以去水腫、治腳氣病。

陳皮：漢方中的陳皮，對脾肺很好，而且可以幫助消化、排除胃部脹氣、減少腹部脂肪的堆積。但是如果您有心臟或血管毛病的人最好少吃。

竹筍：竹筍的特色是低脂、低糖、多粗纖維，可防止便秘。不過竹筍有難溶性的草酸鈣，胃潰瘍的人不可多吃。（註二）

### ◎ 減肥守則

## 七日減肥餐之實驗

- 1.每天要飲 8 杯水或以上，幫助保持腸胃暢通排出廢物。
- 2.晚上身體較易吸收脂肪，所以晚餐進食就很容易被吸收。
- 3.應選擇低卡路里的食物
- 4.應多吃蔬果補充纖維
- 5.最多只能 2 星期循環食一次，食回正餐時分量要逐少增加，以免立即吸收過多營養而更加肥！

### 三、分析食物熱量

坊間都有一些標榜低熱量的食品，例如：脫脂牛奶、代餐餅乾、蒟蒻、麥片以及含水量高的水果…等，那麼多看似精緻的食物，真的對減肥有幫助嗎？

表四、五穀類熱量表

食物名稱	單位	重量	含熱量(卡)
炸蝦	-	100g	224
麵線	1碗	100g	330
肉包	1個	-	200
豬排--帶肥肉	1片	78g	305
豬排--去肥肉	1片	56g	150
牛排--去肥肉	1片	68g	130
牛排--帶肥肉	1片	85g	220
蘿蔔糕	2塊	-	180
叉燒包	1個	-	160
甜不辣	1片	50g	100
手捲壽司	1個	-	210
三角油豆腐	2塊	-	95
馬鈴薯沙拉	-	100g	225
雞肉滑蛋粥	1碗	600g	210

資料來源：註三

表五、餐點類熱量表

## 七日減肥餐之實驗

食物名稱	單位	重量	含熱量(卡)
果醬	1湯匙	18g	50
玉米	1碗	100g	346
白米飯	1碗	205g	225
白麵包	1片	25g	75
小餐包	2個	-	180
花生醬	1湯匙	16g	95
波羅麵包	-	100g	334
巧克力鮮奶油蛋糕	1片	-	320

資料來源：註三

表六、水果類熱量表

品名	單位	重量	含熱量(卡)
芭蕉	1根	-	40
荔枝	4粒	-	45
櫻桃	20粒	-	50
鳳梨	1片	120g	50
西瓜	1片	240g	40
蘋果	-	120g	60
橘子	-	200g	65
香蕉	-	370g	295
葡萄	-	350g	170

資料來源：註三

### 四、減肥最大關鍵－運動

運動，是除了飲食之外，對減重最關鍵的因素之一，除此之外，運動對我們身體還有很多好處，根據相當多的研究指出，運動確實可以降低血壓、血脂肪及血糖，進而減少糖尿病、心臟病及腦中風的發生，同時運動能讓我們心肺功能增加，不會動不動就喘呼呼，肌肉看起來比較勻稱，對自己的滿意度增加，自信心上升。精神科醫師也告訴我們，運動可以緩和壓力，減少憂鬱症的發生。利用規律的運動達到熱量的消耗，以時間而言每次運動達 30 至 45 分鐘的效果是最理想。

#### a. 怎麼樣的運動才算是有效、健康-運動 333 法則

運動處方上的內容最重要的是什麼？大多數的人都會說是運動的項目，比方說：仰臥起坐、跑步、伏地挺身等等，也有人會說是組數、次數和重量，這些都重要，但最重要的是你每一項要素都要兼顧到，有哪些要素呢？就是運動處方必須有運動頻率、運動時間、運動強度這些要素，缺一不可，我們常說「運動 333」，就是指這三個要素，每週運動至少三次（運動頻率），每次 30 分鐘（運動時間），運動時讓每分鐘心拍數跳到 130 下（運動強度）。（註四）

表七、運動消耗熱量表

## 七日減肥餐之實驗

不同活動每小時所消耗熱量(不包括基礎代謝量)		
活動	每小時熱量	
	每公斤	每60公斤
大聲唱歌	0.8	48
洗衣(輕度)	1.3	78
掃地(掃帚)	1.4	84
掃地(吸塵器)	2.7	162
慢走(4公里/小時)	2.0	120
快走(6.4公里/小時)	3.4	204
跑步	7.0	420
腳踏車(中速)	2.5	150
游泳(3.2公里/小時)	7.9	474
打乒乓球	4.4	264

資料來源：<http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/exercise.htm> (註五)

從減重成功的人身上發現，能夠成功減重而又能夠成功維持減重成果的人都有一個共同點，他們都會：持續不斷的運動。運動所能帶來的好處很多，不但可燃燒熱量幫助減重、促進身體健康、更可在心理上產生正面積極的影響。就運動的方式而言，散步、慢跑或騎腳踏車都能有效地減肥，以次數而言，每週只運動一次或二次，往往並不具任何效果；至少要每週三次以上的運動，減肥效果才會顯著，單靠控制飲食來減肥，不是最理想的方法，唯有飲食控制加運動、雙管齊下，才能減少副作用，增加減肥成功的機會，如瘦婊子這本書所言，假如你絕得自己很胖，那麼是的，你的確很胖，你一輩子註定是個胖子，因為這個想法會深植你的大腦，改變你的思維！

引註資料(註六)

### 五、代餐是什麼？

代餐的解釋就是代替正餐的營養品，利用代餐可以使你有飽足感，但又不會使你的營養不均衡，因為代餐中已經包含了豐富的維生素及礦物質，可使想減重的朋友不會因為節食而造成營養不均衡而影響身體的健康。

最常見的一種營養替代品「代餐包」，它包裝形式與營養成份設計有很多種，它的特點是低熱量，合格的代餐，可以提供質量均佳的蛋白質、維生素與礦物質，並附有經營養師設計的均衡飲食參考食譜，以維持身體的機能。主要原理是利用代餐中高比例的纖維質，在餐前使用可以先佔去我們腹中大量的食物體積，增加我們的飽足感，因此當我進食正餐時就會吃得較少，長期下來我們所攝取的熱量就會降低，達到減肥的效果；或是經過營養師評估，搭配均衡飲食，而用代餐包取代一兩餐正餐是可以採用的方式。「少吃、多動」是體重控制的法則，然而，對抗飢餓與甩掉贅肉同樣讓人煎熬，因此，可以吃得好、吃得飽又不會胖，一直是減肥族的夢想，代餐食品就是因應這種需求而上市。(註七)

表八、代餐包與排骨便當之比較

	代餐包	排骨便當
--	-----	------

## 七日減肥餐之實驗

熱量	120~200 卡/餐	550~600 卡/餐
好處	易控制熱量	較容易有飽足感
壞處	若無適當安排易產生營養不夠	熱量不易計算，也不易控制

資料來源：研究者自行整理

### a.代餐的使用原則

#### (1)減肥代餐並不適合完全取代三餐

最好是代替『一餐』就好。營養師建議您以減肥代餐來代替午餐或晚餐，這樣才不容易營養失衡。每日只取代一餐，較不會產生厭膩感，所以反而能夠持之以恆看到效果。

#### (2)『漸進式』原則：

無論是開始接受代餐減肥法，或是要恢復正常飲食前，都必須遵守『漸進式』原則，除了較不傷身體之外，效果也較好。例如入門者以代餐包代替一餐，先每週三天，吃一週之後，等身體適應，再慢慢變成每天取代一餐，若經由營養師評估可以的話，可以取代兩餐。

#### (3)配合『低熱量均衡飲食』原則：

除了吃代餐左右，必須配合『低熱量均衡飲食』原則，才可達到事半功倍的效果。像是減去多餘的油，像是油炸品和多餘的糖等減重技巧。另外，不可以隨便減少應有的攝取量，否則一開始就將新陳代謝降太低，不利於後面的減重效果，甚至造成復胖。

## 六、一週減肥餐的實驗

### 1、參與者資料

姓名	性別	身高	體重	年齡
陳淨雯	女	161	48	17
李容	女	162	57	17

### 2、執行方法：

- 執行期間自 10 月 2 日至 10 月 8 日連續一星期
- 實驗期間每天、固定時間記錄參與者體重
- 實驗期間採下表九的菜單，連續一星期。
- 實驗期間搭配每天運動 40 分鐘，連續一星期。

表九、一週食物紀錄表

週一 早：水 300CC 吐司 2 片 花生醬 1 匙	週一 早：無糖豆漿 蘿蔔糕 2 片 中：水 550cc 滷肉飯
--------------------------------	---------------------------------------



七日減肥餐之實驗







<p>中：2 塊中秋月餅(綠豆椪) 晚：香蕉一根 薏仁湯一碗</p>	<p>晚：青菜一盤</p>
<p>週二 早：水 300CC 吐司 2 片 花生醬 中：芭樂 1 顆 晚：水 200CC 便當 1 個 ( 青菜 2 樣 宮保雞丁 1 白飯一 半 )</p>	<p>週二 早：水 300cc 一顆蘋果 中：2 份青菜，小黃瓜 一碗飯 晚：青菜 2 碟</p>
<p>週三 早： 300C C 吐司 2 片 低脂乳酪 1 片 一片火腿 中：水 300CC 芭樂 1 顆 香蕉 1 隻 晚： 300C C 香蕉 1 隻</p>	<p>週三 早： 水 300cc 一顆蘋果 中：一份青菜 一片魚 一碗飯 晚： 青菜 2 碟</p>
<p>週四 早：水 300CC 吐司 1 片低脂乳酪 1 片 一片火腿 中： 水 300CC 芭樂 1 顆 晚： 無</p>	<p>週四 早：水 300cc 蛋糕一塊 中：陽春麵 晚：雞肉飯 黃瓜一盤</p>
<p>週五 早：水 300CC 吐司 2 片 花生醬一 茶匙 藍梅果醬 1 茶匙 中：水 300CC 自助餐青菜 2 樣 晚：無</p>	<p>週五 早： 水 300cc 一顆蘋果 中：乾麵 晚：半條魚，一盤青菜，半碗飯</p>
<p>週六 早： 水 300CC 吐司 2 片 花生醬一 茶匙 藍梅果醬 1 茶匙 中：芭樂 1 顆 晚：口香糖 3 顆</p>	<p>週六 早： 水 300cc 一顆蘋果 中：魯肉飯 晚：2 份青菜 一份黃瓜</p>
<p>週日 早： 吐司 2 片 花生醬一茶匙 藍 梅果醬 1 茶匙 中：水 300C 芭樂 晚：無</p>	<p>週日 早： 水 300cc 一顆蘋果 中：乾麵 晚： 2 份青菜 一份黃瓜</p>

3、實驗結果

實驗者	陳淨雯	李容
-----	-----	----



七日減肥餐之實驗

實驗天數		
實驗前體重		
	48 kg	57 kg
第一天體重		
	47 kg	56.5 kg
第二天體重		
	46.6 kg	56 kg
一個禮拜後的		

## 七日減肥餐之實驗

體重	46.2 kg	55 kg
----	---------	-------

### 三、結論

人一天基本熱量不能低於 800 大卡，如果攝取太低對身體造成不健康的負擔，不但無法減重還會把身體調為易胖體質。另外激烈的斷食法，也會造成身體過度飢餓，在身體很餓的情況下，無論吃什麼，反而會輕易被吸收，不建議採取這個方法！實驗者設計的晚餐盡量以蛋白質及蔬菜為主，澱粉質的食物不與肉類的食物一起食用，再配合先飲後食的順序，透過低熱量的飲食設計，搭配一天喝 2000CC 左右的水，幫助代謝，再加上每天 40 分鐘的持續運動。實驗者在一個星期內分別由 48 公斤，57 公斤，減重至 46.2 公斤，55 公斤。

有效的減肥並不是一個短程的結果，反而是須要長期持之有恆的習慣。有些人採取了激烈的斷食法，或許可以在短期之間讓人狂瘦，但代價是付出健康與後續復胖。而吃東西時必須一直擔心熱量是否過大？久了心理也會生出病來，還可能造成厭食症或消極變貪食症…正確的減肥飲食要定時定量，少碰澱粉、糖類食物，運動要持之以恆，每天都要運動，養成習慣，一步一步慢慢培養，這樣才能真正達到減重及健康的目標！

### 參●引註資料：

(註一)：衛生署健康指數指標表 <http://food.doh.gov.tw/young/body.html>

(註二)：作者：王國華。轉錄自 10 種食物 讓你減重吃到撐。自由時報，擷取日期：十月十八日--今日健康版

(註三)：食物熱量表 <http://www.clearsol.com.tw/calorie.htm> 擷取日期：十月二十二日

(註四)：運動 333 法則 <http://www.uho.com.tw/hotnews.asp?aid=5628> 擷取日期：十一月二日

(註五)：運動消耗表 <http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/exercise.htm> 擷取日期：十一月五日

(註六)：蘿莉·費里曼/金·巴努因 Freedman, Rory / Barnouin, kim(2008/7/31)。瘦婊子。木馬文化事業有限公司。

(註七)：何謂代餐 [http://www.bolife.com.tw/chinese/02\\_news/01\\_expert\\_02.php?ID=15](http://www.bolife.com.tw/chinese/02_news/01_expert_02.php?ID=15) 擷取日期：十月三十日