115 年 11 月份衛生保健教育宣導專欄~聰明健康吃：告別極端減重與過瘦健康危機

衛生福利部國民健康署（國健署）強調，健康減重的核心在於「聰明吃、快樂動、天天量體重」，應堅決告別極端節食與偏方，避免因追求過瘦而陷入骨質流失、肌少症及代謝失衡的健康危機。根據統計，台灣有超過半數的成年人面臨過重或肥胖問題，但在嘗試減重的人群中，卻有高達 4 成曾採取大幅限制碳水化合物或過度節食等極端手段。這種「速成」的方式容易造成不可逆的健康損害。

一、 極端減重與過瘦的四大健康危機

不當的飲食限制（如長期禁食、單一飲食、不吃澱粉）會迫使身體進入節能模式，帶來嚴重的生理反彈：

基礎代謝率下降： 每日攝取熱量若低於 1,200 大卡，身體會加速分解肌肉以供應能量，導致基礎代謝率大幅降低，停滯後極易「越減越胖」。

- **骨質與肌力流失**： 特別是熟齡女性，雌激素減少本就容易堆積腹部脂肪，若進行極端節食，減掉的往往是寶貴的肌肉與骨質，大幅增加肌少症與骨質疏鬆風險。
- **體內毒素與酮酸中毒**： 盲目採用高蛋白、完全禁絕澱粉的「吃肉減肥法」，可能引發電解質不平衡與酮酸中毒，進而損傷腦部與腎臟功能。

- **免疫力與荷爾蒙失調**：極低脂肪與缺乏必需脂肪酸的飲食，會導致脂溶性維生素吸收不良，造成免疫力低落、掉髮、皮膚粗糙，女性甚至可能面臨經期紊亂。

二、 國健署「聰明健康吃」安全減重原則

想兼顧減重與健康，應採取溫和、可持續的健康管理計畫，將每週減重目標設定在安全範圍（每週減輕 0.5 公斤）：

1. 熱量赤字管理

- 每日減少 500 大卡：每天減少攝取 500 大卡熱量；或採取「減少攝取 300 大卡+運動消耗 200 大卡」的複合模式。
- 安全攝取底線：每日總熱量攝取切勿低於 1,200 大卡，確保維持身體基本代謝所需。

2. 六大類飲食調配（3 多 3 少原則）

- 多吃未精製全穀雜糧： 以糙米、燕麥、地瓜取代白米飯或精製麵包。適量的澱粉能幫助脂肪燃燒，且富含膳食纖維、增加飽足感。
- 多攝取優質蛋白質：適量補充雞肉、魚肉、豆腐等低脂蛋白質，有助於在減重期間維持肌肉量、維持身體代謝。
- 多喝白開水：每日至少飲用 1,500 毫升以上的白開水取代含糖飲料，有助於促進新陳代謝並減少虛假飢餓感。

- 少油、少鹽、少糖： 避開油炸、濃縮、過度醃製或油酥類高熱量食品，降低身體發炎與水腫機率。

3. 改變進餐程序

- 建議在用餐時調整進食順序：先喝湯（清湯）→吃蔬菜→攝取蛋白質（肉、豆類）→最後吃全穀雜糧（飯、麵）。這種做法能有效利用蔬菜與液體鋪墊飽足感，自然減少後續高熱量食物的攝取量。

三、 搭配快樂動，建立永續生活型態

單靠飲食控制容易遇到瓶頸，國健署建議減重者每週應維持一定強度的體能活動：

- 活動量指標：每週累積 150 至 300 分鐘以上的中等強度身體活動（如快走、騎自行車），並可適度加入阻力訓練以維持肌肉量、預防骨質流失。
- 自我監測：養成天天量體重的習慣，透過體重與鏡中的體態變化來提醒自己保持健康的作息。

資料來源: 衛生福利部國民健康署（國健署）