

減重術後的飲食

文 / 紀凱勻 花蓮慈濟醫院營養師

對於即將接受減重手術的患者，營養師會給予完整的術前及術後營養評估，而在手術後也需進行階段式的飲食調整。依據不同手術方式，調整進食階段有所不同，切勿自行調整，造成不適感及減重效果變差。術後胃容量縮小、腸胃道吸收減弱，如有相關營養問題，需充分與醫師及營養師討論，才能健康享瘦。

胃縮小及胃繞道手術後的階段性飲食調整：

清流質 -> 全流質 -> 半流質 -> 軟質飲食 -> 均衡飲食

| | 食物種類 | 食物內容 | 注意事項 |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| 清流質 (術後 1-7 天) | 全無渣、無油之液體 | 米湯、運動飲料、無渣過濾果汁、無油清湯、商業清流質配方 | 避免有渣及刺激性飲料和調味品，例如：穀物粉末、米漿、牛奶、氣泡及酒精性飲料、添加辛辣調味料之食品 |
| 全流質 (術後 7-21 天) | 用果汁機攪打煮熟之液體食物，不需咀嚼即可吞嚥 | 稀飯泥、豆泥、蒸蛋、奶類、濃湯、馬鈴薯泥、蔬菜泥(嫩葉)、無渣果汁 | 粗硬食物應避免，例如：堅果、粗梗、煎炸食物 刺激性飲料和調味品 |
| 半流質 (術後 21-30 天) | 食物煮軟並且剁碎，加入飲料或高湯煮成半流體，不需或稍加咀嚼即可吞嚥 | 稀飯泥、豆泥、蒸蛋、奶類、濃湯、馬鈴薯泥、蔬菜泥(嫩葉)、果汁、粥 | 粗硬食物應避免，例如：堅果、粗梗、煎炸食物 刺激性飲料和調味品 |
| 軟質飲食 (術後 1 個月後) | 較軟且不含粗纖維食物即可 | 剁碎或小塊之食物 | 粗硬食物應避免，例如：堅果、粗梗、煎炸食物 刺激性飲料和調味品 |
| 均衡飲食 (接下來依狀況漸進式調整) | 正常食物質地飲食，避免油脂過高食物 | 較粗之葉菜梗可逐漸加量 | 少量開始，無不適才逐漸加量並增加各類食物 |

術後飲食小叮嚀：

1. 為避免營養不良及肌肉流失，須注意蛋白質的補充是否足夠。
2. 術後食物攝取減少及飲食的限制，建議術後患者可以補充綜合維生素及礦物質。
3. 補充足夠水分。
4. 針對胃繞道手術病人，由於食物快速進入小腸，造成小腸糖分過高，滲透壓過高，水分大量由血液進入小腸內，而導致的腸胃道症狀，例如：進食後十到三十分鐘內，會出現腹脹、腹痛、噁心、脈搏加快、冒冷汗等。飲食上要注意少量多餐、進食時液體與固體要分開(飯後三十分鐘到一小時後再補充水分)，精緻糖類食物少食用。

維持體態 聰明吃

文 / 紀凱勻 花蓮慈濟醫院營養師



根據國民健康署調查發現，臺灣人的肥胖盛行率是亞洲最高。有多嚴重呢？「兩個男人一個胖、三個女人一個肥」肥胖與許多代謝疾病相關，包括糖尿病、心血管疾病、高血壓、癌症……，減肥已成為全民運動！

◆ **我們如何變胖、變瘦？**吃進去的食物提供我們每天所需要的能量，身體器官的活動消耗我們攝取進來的能量。

攝取 = 消耗，維持體重

攝取 > 消耗，體重增加

攝取 < 消耗，體重減輕

當攝取的熱量大於消耗的熱量時，這些多吃下去的食物會轉換成脂肪儲存在身體裡，隨著時間的拉長、脂肪的累積，肥胖悄悄的伴隨而來。飲食控制、持續運動為減肥者的不二法門，飲食控制能減少熱量的攝取、持續運動能增加熱量的消耗！

◆ **減肥前，要先學會知道一天可以吃下多少食物熱量。**基礎代謝率，是在人體靜態下，維持一個人生命所需的基本熱量。肌肉組織、性別、溫度、甲狀腺等因素都會影響基礎代謝率，尤其以肌肉組織影響最大。

◆ **注意！不管實行何種減肥方法，身體的肌肉組織都會減少！**對於要減肥的人，除了靠有氧運動減少體脂肪外，也建議重量訓練來增加肌肉量，進而增加基礎代謝率，因為吃一樣的食物，當然是基礎代謝率高的人瘦身效果比較好！不幸的是，反覆胖胖瘦瘦的人，會因為肌肉組織流失過多，而增加的體重都是脂肪，代謝率越來越差，反而減肥越來越不易，減輕相同的體重，要花上更多的心力才能達到同樣的效果，且容易放棄。

◆ **基礎代謝率 (Basal Metabolic Rate, BMR)：**

基礎代謝率(男) = (13.7 X 體重(公斤)) + (5.0 X 身高(公分)) - (6.8 X 年齡) + 66

基礎代謝率(女) = (9.6 X 體重(公斤)) + (1.8 X 身高(公分)) - (4.7 X 年齡) + 655

◆ **活動因子：**臥床 1.2 輕度活動 1.3 中度活動 1.4

一日所需熱量 = 基礎代謝率 X 活動因子 - 運動消耗熱量

增加一公斤的脂肪需要七千七百卡，同樣地，減少一公斤的脂肪也需要七千七百卡。假如我們每天吃下去的食物熱量，比一日所需熱量少五百卡，一個星期約可減少零點五公斤，兩個星期少一公斤，一個月少二公斤。

較安全的減重目標不可低於：成年男性 1500 卡／天、成年女性 1200 卡／天

每天該如何吃：

| | 1200 大卡 | 1500 大卡 | 範例 |
|-----|---------|---------|--|
| 低脂奶 | 1 | 1 | 每份低脂奶粉 3 匙 \ 低脂奶 240c.c. |
| 主食 | 6.5 | 9 | 每份約 1/4 碗白飯 \ 半碗稀飯 \ 半碗麵 \ 半片白吐司 |
| 豆蛋類 | 3.5 | 5.5 | 每份約蛋 1 個 \ 板豆腐 2 小格 \ 五香豆干 1 片半 \ 無糖豆漿 260c.c. |
| 蔬菜 | 4 | 4 | 每份蔬菜約半碗 |
| 水果 | 2 | 3 | 每份約拳頭大小 1 個 |
| 油脂 | 3.5 | 4.5 | 每份約 1 湯匙油 (15c.c.) |

小叮嚀：

建議每天吃三餐即可，如果餐間肚子餓，每天 2 份的水果可在餐間吃。

酥脆的食物會添加高量的油脂，應避免使用 (炸物、蔥抓餅、煎餃、糕餅等)。

如不吃奶類，可增加豆製品 2 份

為什麼除了三餐外，我不能吃點心？

以民眾愛吃的點心為例，大都屬於高油高熱量低纖維的食物，不僅飽足感很低，且時常在不知不覺吃下過量的食物！例如，蔥油餅加蛋再配上一杯珍珠奶茶等於九百大卡，今天如果每餐四百大卡，光三餐已達一千兩百大卡，額外的點心高達九百大卡的熱量，什麼時候才能瘦下來！

| 點心 | 熱量 (大卡) |
|--------------|---------|
| 小籠包 3 個 | 285 |
| 蔥油餅加蛋 | 400 |
| 肉包 | 283 |
| 洋芋片 | 320 |
| 市售泡麵 | 400 |
| 珍珠奶茶 700c.c. | 500 |
| 可樂 350c.c. | 170 |

不宜快速減重 副作用太多

阿金飲食減肥法、水果餐、一日一餐、優酪乳減肥法、低 G I 飲食……這些減肥方式民眾都不陌生，近來各種減肥方式五花八門、坊間書籍一堆，標榜三天讓你瘦五公斤、一個月瘦十公斤……減肥方式林林總總，減掉的是健康還是肥肉？

快速減重短期似乎可以看到很好的成效，但減掉的大都是水分與肌肉，身體肌肉的減少，會導致人體的基礎代謝率下降，一恢復原本的生活飲食型態，反而讓體重直直上升，甚至比原本來得重很多，我們稱為「溜溜球效應」，所有想要減重的民眾，都須避免反覆的胖瘦。