

# 「油」不得你： 過年後輕鬆消脂這樣吃



文 營養室  
侯孟伶 主任



過完年，肚子圓一點、褲子緊一點，其實很正常。過年天天大魚大肉、作息又亂，身體一時「轉不回來」，才會覺得特別容易胖、特別難瘦。好消息是：年後一個月，是把身體調回來的黃金時間。不用挨餓、不用極端節食，只要吃對、動一點，身體自然會慢慢瘦回來。

## 一、為什麼過完年特別容易胖？

過年吃的東西大多是：油多、鹽多、糖多，菜卻比較少。這樣的飲食容易讓身體把熱量「存起來」，再加上鹹食吃多，水分排不掉，看起來就更腫、更重。

## 二、年後消脂，記住這三件事就好

### ① 用「211 餐盤」吃，不用算熱量

每一餐照這個比例就對了：

- **2 份蔬菜 (1/2 盤)**：選擇深綠色蔬菜或十字花科（花椰菜、大白菜），高纖維能包裹住腸道多餘的油脂，並提供代謝所需的植化素。
- **1 份蛋白質 (1/4 盤)**：優先選擇「白肉」與「植物性蛋白」，如雞胸肉、魚類、豆腐或毛豆。減少紅肉攝取，如牛肉，降低飽和脂肪來源。
- **1 份優質澱粉 (1/4 盤)**：將白飯換成糙米、地瓜或南瓜。這些未精緻澱粉含有維生素 B 群，是燃燒脂肪必備的「火種」。

### ② 油不是不能吃，要吃「對的油」

完全不吃油，反而更難瘦。

可以選擇：

- 深海魚類（鮭魚、鯖魚）
- 核桃
- 亞麻仁油

這些油有助身體把過年累積的不適調整回來。

### ③ 多喝水，幫身體「大掃除」

充足的水分能提高基礎代謝率，並協助肝、腎將代謝廢物排出體外。

簡單記法：

 體重 × 30 ~ 40 cc

例如60公斤的人，一天大約1800 ~ 2400 cc。

## 三、動一點，代謝才會回來

每週 3 次快走、騎腳踏車或跳舞，只要有流汗、心跳變快就很好。在家再做幾下深蹲，肌肉多一點，身體就比較不容易復胖。

減重不是為了「懲罰」過去幾天的放縱，而是為了讓身體重新回到舒服的狀態。不要因為體重計上的數字波動而感到沮喪，那往往只是水分與廢物堆積。給身體一點時間，用對的方法取代極端節食。當你開始重視每一口送進嘴裡的食物，你的身體一定會給你最正面的回饋。今年年後的消脂戰，讓我們從下一餐開始贏回來！