**為何少吃也瘦不下來？重新認識基礎代謝率**

許多減重卡關的人經常懷疑：「明明已經吃很少了，為什麼體重還是下不來？」其實，吃太少反而可能是你瘦不下來的原因！到底為什麼長期減重的人會遇到停滯期？原來熱量不只是單純的加減法。想要成功減重，一定要先理解身體代謝的基本原理。

**內容目錄**

1. [代謝是什麼？了解身體的能量經濟學](https://claude.ai/chat/5a334100-71d9-4705-86b2-ce37ec23cb35#%E4%BB%A3%E8%AC%9D%E6%98%AF%E4%BB%80%E9%BA%BC%EF%BC%9F%E4%BA%86%E8%A7%A3%E4%BD%A0%E7%9A%84%E8%BA%AB%E9%AB%94%E5%BC%95%E6%93%8E)
2. 哪些活動會消耗身體能量？
3. [基礎代謝率：每天的「固定開銷」](https://claude.ai/chat/5a334100-71d9-4705-86b2-ce37ec23cb35#%E5%9F%BA%E7%A4%8E%E4%BB%A3%E8%AC%9D%E7%8E%87%EF%BC%9A%E4%BD%A0%E4%B8%8D%E7%9F%A5%E9%81%93%E7%9A%84%E3%80%8C%E5%9B%BA%E5%AE%9A%E9%96%8B%E9%8A%B7%E3%80%8D)
4. 打破減重停滯期
5. 結論

**代謝是什麼？了解身體的能量經濟學**

身體代謝是什麼？想像你的身體是一座繁忙的大城市，裡面有心臟正在跳動、腸胃持續消化、肌肉不停活動，這些工作都需要「能量」才能運作，而能量就是來自我們吃的食物被消化後所產生。身體會精準地分配這些能量，送往城市中各個需要的地方，多餘的則先暫存起來。這整個轉換與分配的過程，就是我們說的「代謝」。

**哪些活動會消耗身體能量？**

**熱量消耗＝基礎代謝率＋攝食產熱效應＋身體活動量**

* **基礎代謝率（60-75%）**：維持心跳、呼吸、體溫調節和細胞修復等必要生命功能，即使整天躺著不動，也需要大量能量來維持這些基本工作。
* **攝食產熱效應（10-15%）**：身體在消化食物時會消耗能量，這些能量用來讓身體進行消化、吸收、運輸和儲存營養素。
* **身體活動量（10-30%）**：這部分的能量消耗因人而異，差異很大，包括有計劃的運動（有氧運動、阻力訓練）、日常活動（做家事、育兒）、休閒活動（遛狗、爬山）以及工作（長時間站立的服務生、體育老師）。

你會發現，身體大部分的能量都被用來維持基礎代謝，那麼基礎代謝率究竟是什麼？如何計算？又會受到哪些因素影響呢？

**基礎代謝率：每天的「固定開銷」**

基礎代謝率(BMR)是指身體在空腹且完全靜止的狀態下，維持基本生命功能所需要的最低能量，我們可以把基礎代謝率想像成生存的「月租費」，也就是無論有沒有使用，身體都必須支付的一筆費用。

**如何計算我的基礎代謝率？**

根據Mifflin-St Jeor公式：

 男性的BMR = 10 × 體重(kg) + 6.25 × 身高(cm) - 5 × 年齡 + 5

 女性的BMR = 10 × 體重(kg) + 6.25 × 身高(cm) - 5 × 年齡 – 161

[BMR計算機]

**基礎代謝率受到多種因素影響：**

* 年齡：隨著年齡增長，通常伴隨肌肉量流失，使基礎代謝率也跟著下降。
* 性別：男性的基礎代謝率相較於女性，通常高出約3-10%。
* 體組成：肌肉量越多的人，基礎代謝率越高。因為在休息狀態下，同樣重量的肌肉組織所消耗的能量，比起脂肪組織多出4-5倍。
* 荷爾蒙：基礎代謝率會受到體內多種的荷爾蒙濃度影響，例如：甲狀腺激素、胰島素、瘦素、皮質醇等。
* 營養狀態：長時間節食可能導致身體為了節省能量而降低基礎代謝率，使我們能在飢餓狀態下存活。1950年代著名的明尼蘇達饑餓實驗發現，節食導致的營養不良可能使基礎代謝率降低多達40%。
* 懷孕和哺乳：女性在懷孕和哺乳期間的能量需求增加，使得基礎代謝率升高。

「既然每天都會有基礎代謝，那是不是只要少吃、多動，創造熱量赤字，體重就會越來越輕呢？」現實可能沒有這麼簡單。長期嚴重熱量赤字，可能使得身體進入節能模式，主動降低這筆月租費，就像公司營收減少時必須刪減預算一樣，最後造成的結果就是「明明吃得很少，體重卻怎麼也下不來」。

這就是為什麼，**盲目的進行熱量赤字，反而會讓減重變得更困難**。

例如：品寧的基礎代謝率是1350大卡，為了快點瘦下來，她決定每天只吃700大卡，並且改為一天只吃一餐，選擇她最喜歡的鹽酥雞配小杯珍奶，雖然第一週順利減輕3公斤，但接下來數週體重卻停滯不再下降。同時，她開始感覺疲憊、情緒低落，以及注意力難以集中。根據這些徵狀，我們可能可以猜測品寧的身體已經啟動了「節能模式」，透過減慢新陳代謝來適應嚴重的熱量赤字。

**如何打破減重停滯期？**

**1. 重新評估熱量需求**

隨著體重減輕，身體需要的基礎熱量也會減少，因此建議每減重3-5公斤，就再重新計算基礎代謝率及每日熱量需求。

[BMR計算機]

**2. 多選擇新鮮少加工的原型食物**

原型食物相較於高加工食品，不僅提供較少的熱量且含有更多的營養素，除了飽足感高，也能讓每大卡熱量發揮最多的營養價值，維持代謝健康。廣義而言，原型食物指的是工業革命前農業社會中的食物，包含所有未經加工處理的天然食材，如新鮮肉類、雞蛋、蔬菜、水果及各種穀物雜糧等。

**3. 加入適當的阻力訓練**

減重期間，安排適量的阻力訓練可能有助於保留或增加肌肉量，確保身體在休息時仍能透過肌肉燃燒熱量，例如每週進行2-3次全身性重量訓練。

**結論**

雖然熱量赤字是減重的基本條件，卻不能只是盲目少吃，因為身體代謝比我們想像的更複雜。隨著體重變化重新評估熱量需求，經常選擇富含營養的食物，以及安排適當的訓練來維持肌肉量，才能有效的打破減重停滯期。減重是一場沒有捷徑的長期抗戰，任何使你快速瘦下來的方法，通常也難以持續到最後。