**你的熱量赤字是真的嗎？經常被忽略的隱形熱量**

嚴格控制飲食又認真運動，卻依然看不到體重下降？在之前的文章中，我們解釋了基礎代謝率的重要性，以及它對熱量赤字的影響，**當消耗的熱量少於身體所需時，體重就會下降**。理論上，維持每天500大卡的熱量赤字，每週可以減輕0.5公斤體重。但是，如果長期執行熱量赤字卻看不到成效，就要先思考：真的有熱量赤字嗎？會不會根本就算錯了？

研究發現，其實人們傾向低估實際的熱量攝取，有時誤差甚至高達30%，而這種無意識的計算錯誤，往往就是減重失敗的根本原因。這篇文章，我們就來解析常見的錯誤原因、這些錯誤為何會阻礙減重，以及正確估算熱量的方法。

**內容目錄**

1. 計算熱量常見的五大錯誤
2. 為何算錯熱量會如此難瘦
3. 正確估算熱量的實用方法
4. 結論

**計算熱量常見的五大錯誤**

**1. 忽略隱形熱量，導致低估整體熱量**

市售的小份肉燥飯一碗約有400大卡熱量(1碗白飯＋4湯匙肉燥＋滷汁)，不過這類小吃並沒有標準份量，各店家的做法不一可能使得實際熱量相差多達20-30%：

* 大小碗的白飯份量差異
* 肉燥的肥瘦比例
* 滷汁的濃稠度及添加白糖與否
* 有無搭配滷蛋、油豆腐、醃蘿蔔等配料

尤其面對像肉燥飯這種混合型食物(白飯＋肉燥＋滷汁)，只憑直覺判斷份量，很容易就會低估實際吃進的熱量。

**其他常見陷阱：**

* 炒飯：市售每盤炒飯的份量接近2碗飯，光是白飯的熱量就有560大卡。
* 無糖珍珠紅茶：無糖茶看似很安全，但以糖熬煮的配料卻隱藏了30-200大卡的熱量。
* 炸四季豆：許多人吃鹽酥雞時，為了健康會點一份炸蔬菜。蔬菜本身熱量雖然低，吸油量卻很驚人，因此油炸後的熱量可能多達5倍。例如：一份26大卡的四季豆，經油炸後增加到125大卡。

**2. 忽略烹調用油，每湯匙油就相當於半碗飯的熱量**

多數人炒菜時是憑感覺加油，卻不知道油脂的體積小但熱量高。其實，每湯匙的油(15毫升)就含有135大卡，相當於半碗白飯的熱量。如果要達到餐廳料理的美味程度，每道菜可能需加入2-3湯匙油，相當於吃下1到1.5碗飯的熱量。

尤其，油脂不像蛋白質及碳水化合物能快速帶來飽足感，因此容易不自覺超量。若每天額外增加一湯匙油脂攝取，這看似微小卻持續的熱量超標，一年下來就能使體重增加6公斤。這也是許多人困惑「明明沒有吃很多，為什麼這一年胖這麼多」的原因。

**3. 錯誤解讀營養標示，其實每份≠整包**

下午工作疲憊時，嘴巴也感到無聊，正在飲控的你走到零食櫃前挑了一包小點心，看見營養標示上寫著「每份60大卡」就安心享用，但是當你吃完一整包，可能實際上已經攝取了180大卡，問題就藏在「本包裝含3份」的小字中。

其實，多數人在閱讀營養標示時，經常忽略或誤解份量的概念，直覺地以為「一包＝一份」，使我們低估實際熱量，類似的問題也經常發生在喝瓶裝飲料(如汽水、氣泡飲)的時候，以為一瓶氣泡水才30大卡，卻沒發現一瓶含有5份。

**4. 高估運動的熱量消耗，運動後可以吃東西嗎？**

下班後去健身房爬了30分鐘階梯機，螢幕顯示消耗300大卡，你便心滿意足地沖澡回家，返家路上忍不住買了杯無糖珍奶，安慰自己：「反正剛剛燃燒300大卡，應該沒關係吧～」。

事實上，這杯珍奶可能已超出你的運動消耗。以橢圓機來講，研究發現，進行30分鐘的中等強度運動時，器材顯示的熱量消耗比起實際值高出近100大卡，此外，運動的實際熱量消耗因個人體重、運動強度與代謝差異，因此難以精確計算。

**\*提醒：** 運動不僅創造熱量赤字，更有助於維持代謝、肌肉、心肺功能、免疫力與心理健康，是減重不可或缺的要素。

**5. 無糖手搖飲＝沒熱量？**

手搖杯是台灣人的必備日常，但即使選擇無糖茶飲，一旦加入含糖配料，熱量就可能增加30-200大卡。例如珍珠(波霸)每份約有150大卡，若做成珍珠鮮奶茶，一杯可達300大卡，每天喝2杯就相當於多吃一個便當。

此外，飲料不像固體食物一樣有效地觸發大腦的飽足感機制，因此，在飲用高熱量飲料後，我們並不會自然減少吃其他食物，導致不知不覺間攝取過多熱量。這也就是為什麼每天喝手搖飲的人，總覺得自己吃的不多，體重卻不斷增加的原因。

**手搖飲陷阱**：

* 奶精奶茶：奶精幾乎沒有營養價值，主要成分是糖漿、油，每杯30公克就有近180大卡的空熱量。
* 芋泥：加入大量鮮奶油和糖的甜芋泥，熱量可能比起正常蒸熟的芋泥多出2倍。
* 甘蔗青、水果茶、蜂蜜檸檬：需辨別果汁基底是否為新鮮現榨，若是添加果糖、濾渣濃縮果汁、蜂蜜、甘蔗汁等，通常含有更多的精製糖。

**\*提醒：**連鎖手搖飲品牌於官網或門市提供熱量資訊，購買前可先查詢

**為何算錯熱量會如此難瘦？**

**累積效應：抵消熱量赤字＋持續熱量盈餘**

根據營養學的能量平衡原則，理論上每攝取額外7700大卡可使體重增加1公斤。想像自己為了減重，每天克制少吃半碗飯(140大卡)，但下午無意識地喝了一杯無糖珍珠紅茶(150大卡)卻未計入熱量，數字加減後，原先的熱量赤字早已被抵銷。此外，每天僅需150大卡的誤差，一整年累積下來(150大卡 × 365天 = 54,750大卡)，就可能導致近7公斤的體重增加。這看似微不足道的錯誤，會使你感覺自己總是在減重，卻永遠看不見成效。

**導致錯誤的減重策略**

根據不準確的熱量估算來調整減重策略時，可能導致一連串的錯誤決定：

* 以為某些食物熱量不高、適合減重，所以每天吃
* 習慣性喝飲料，卻從未計入整日熱量攝取，導致熱量持續超標
* 高估運動消耗而吃過量，抵銷運動的熱量赤字

當熱量攝取長期被低估時，你可能會誤以為自己是身體差、基礎代謝率過低才無法瘦下來，因此產生挫折感並放棄；然而，問題核心可能僅是熱量計算有誤差而已。

**正確估算熱量的實用方法**

**1. 使用定量化的餐具**

* 全穀雜糧類、蔬菜類、水果類：使用240毫升的標準碗
* 豆魚蛋肉類：使用手指及手掌
* 乳品類：使用量杯
* 油脂類：使用湯匙

**2.建立標準的視覺參考**

* 全穀雜糧類：如米飯、麵條等，每半碗約為140大卡
* 豆魚蛋肉類：肉類、魚類、海鮮等，每三指長寬約為75大卡
* 蔬菜類：汆湯蔬菜每半碗約為25大卡
* 水果類：每八分滿碗(一個棒球大小)約為60大卡
* 乳品類：全脂鮮奶每240毫升為150大卡
* 油脂類：每1湯匙(15毫升)為135大卡

**3. 使用飲食紀錄App**

* Myfitnesspal：涵蓋大量市售食品及食材資料庫供使用者查詢，搭配電子秤記錄食物重量，即可自動換算熱量及三大營養素資訊。
* OZO：新一代飲食紀錄App，與營養師合作設計，主打隨拍隨記，將餐點拍照上傳進行AI即時分析，自動記錄食物內容、重量、熱量及三大營養素。

**4. 正確閱讀營養標示**

* **注意「每份份量」與「本包裝含幾份」**，市售包裝食品，通常一包中含有不只一份，應將每份份量乘上包裝總份數。
* 範例：樂O洋芋片，營養標示表示「每一份量30公克，本包裝含2份，每份熱量162大卡、蛋白質1.5公克、脂肪9.8公克、碳水化合物17公克」，代表這包洋芋片的總量為「30公克 x 2份」，並且，總共含有「熱量324大卡、蛋白質3公克、脂肪19.6公克、碳水化合物34公克」。

**結論**

熱量赤字是減重的基本原理，但若無法準確估算，恐怕難以看見成效。學習正確估算份量、仔細閱讀營養標示，並善用科技工具來創造真正的熱量赤字，才能達成長期減重的目標。

【立即行動】下載OZO AI飲食紀錄APP，讓你的減重之旅不再被隱形熱量絆倒！