**減重可不可以不要記錄飲食？**

**內容目錄**

1. 迷思一：記錄飲食讓人壓力很大
2. 迷思二：份量估算不精確，寫下來也沒有意義
3. 迷思三：只要做紀錄就能變瘦嗎？
4. 迷思四：每天都吃差不多，不記錄也沒差
5. 為什麼光是記錄飲食就能變瘦？從大腦機制來看
6. 結論

**迷思一：記錄飲食讓人壓力很大**

許多人尋求營養師的幫助時，都會被要求要做飲食紀錄。而為了不要被責備，有些人往往只記錄自己覺得健康的東西，吃了不該吃的東西就不寫下來，否則會覺得壓力好大。事實上，記錄本身並不是為了批評，而是為了觀察飲食行為，而營養師正是能以專業角度為你找出慣性的人，因此，不需要將飲食記錄與飲食評分劃上等號。

研究也曾發現，即便在沒有任何的專業幫助下，飲食紀錄做得越完整的人，相較於記錄不規律的人，減輕的體重是更多的。也就是說，當你願意開始觀察自己吃了什麼，即便只是簡單地記下餐點或拍一張照片，行為就已經在慢慢改變了。

**迷思二：飲食估算不精確，寫下來也沒有意義**

「吃外食的時候很麻煩，一次要加入好多種食物，而且很難估算重量，感覺都是錯的，乾脆不要記錄。」你也是這樣的「完美紀錄」主義者嗎？其實，研究認為，即使飲食紀錄不精確，只要持續以自己的方式紀錄，使得完整度越高、頻率越穩定，減重的效果就會越好。因此飲食紀錄可以很簡單，例如：

* 只寫「早餐吃蛋餅＋奶茶」
* 拍照記錄餐點
* 寫下吃飯時的情緒，例如：今天壓力大，所以吃甜的

記錄不需要完美，吃任何東西也不需要自責，它是為了幫助你對自己更了解。行為改變的第一步，是將無意識轉為有意識，也就是**要先看見自己正在做什麼，才有機會做出選擇**。

**迷思三：只要做紀錄就能變瘦嗎？**

如同前面提到，記錄飲食確實可以帶來減重效果，而且紀錄越完整，減輕的體重越多。這是因為，紀錄是自我覺察的開始，它幫助我們釐清自己的飲食習慣、確認真實的飲食與想像是否相同、了解哪些情緒會誘導我吃東西。只要開始發現，大腦就會警覺並有所調整。因此，在減重過程中，最重要的是誠實面對自己吃的所有食物，並且記錄下來。

### 迷思四：每天都吃差不多，不記錄也沒差

**「吃得差不多」≠「吃得一樣」**

許多人沒有做飲食紀錄的習慣，是因為覺得：「每天都吃差不多，早餐吃蛋餅、午餐吃便當、晚餐家裡煮，有什麼好記的？」其實，這些看起來一樣的內容，並不代表**實際上**沒有變化。事實上，每天的食物**份量、烹調油脂、沾的醬料、無聊吃零食、喝飲料、外食次數、吃飯速度**都可能稍微改變，自己卻未察覺，導致記憶與實際攝取量有差異。例如，我們可能沒有發現自己：

* 今天早餐的綠茶改喝鮮奶茶
* 便當裡的滷雞腿換成炸雞排
* 吃完晚餐，又多吃了兩塊別人的鹽酥雞

即使每天確實都吃一樣的食物，也值得記錄一段時間，因為：

* 可以觀察這樣的飲食，有無帶來穩定的體重或身體狀態
* 情緒、睡眠和壓力變化，可能影響進食份量
* 找到變化的來源，例如：為何這週水腫比較嚴重？

記錄不只為了「改變」，更是為了「確認」，確認我們以為的規律是否真的存在。

**為什麼光是記錄飲食就能變瘦？從大腦機制來看**

因為大腦傾向進行最省力、自動化的行為，所以一旦某些行為變成習慣，由大腦的獎勵機制所驅動，那麼我們就容易在無意識的情況下反覆做，比如：每週五下班後會喝酒小酌、壓力大會喝手搖，這些都不是有意識的選擇。

透過記錄飲食，我們才能開始覺察自己無意識的行為，寫下、拍下並回顧當天的飲食，就能讓大腦重新思考，打斷自動化的習慣，進而改變飲食選擇。

**結論**

真正的改變，不是只靠意志力苦撐，而是從一次次**有意識的選擇**開始，而紀錄，才是能讓你重新拿回飲食選擇權的關鍵。

想開始記錄飲食的你，我們推薦使用OZO App，一款由營養師與工程師合作開發的免費飲食記錄App(每日三次，可付費升級)，只需拍攝食物照片，就會自動創建飲食紀錄，透過AI進行熱量及營養素計算，讓你即使不懂營養、不會估算食物份量、沒有帶電子秤出門，也可以獲得更精準的紀錄！