

吃麻辣鍋也照樣瘦？大家最想知道的6個「輕斷食QA」，外食族這樣吃就不會胖！

良醫健康網 宋侑璇
發布時間 2017年11月10日 AM 10點0分
更新時間 2015年8月28日 PM 5點44分

38	4
----	---

妳嘗試過「輕斷食」嗎？感覺如何？別擔心，就放心的做吧！因為每個人都適合輕斷食，在過程中可以讓我們重新檢視自己的飲食習慣，針對致胖因素加強管理，不僅可以變瘦，還能減出健康的身體，從內而外都變年輕！

大家最想知道的「500卡輕斷食」Q&A

我在上課時，總有學生對於「輕斷食」有很多疑問，現在我整理出來一起分享給大家，只要掌握撇步，要瘦很簡單！

Q1：斷食會不會很痛苦？很想吃東西時怎麼辦？

過去斷食法確實比較痛苦，從1天到1個月都有，而且中間還有階段性的嚴格控制，如果沒有強烈意志力，往往會失敗或是受傷。但是「500卡輕斷食」是1個禮拜只要執行2天，且都有持續的少量進食，而另外5天是想吃什麼就能吃什麼，我不認為這是一個痛苦的減肥方式。

如果在斷食日，因為饑餓非常想要吃東西，我建議吃1小把堅果、或是多喝溫水讓腸胃保持溫潤，千萬別失心瘋的大吃，那樣做會讓腸胃吸收更多熱量，破壞減重效果。

Q2：平日真的可以隨心吃嗎？麻辣鍋也能吃嗎？

非斷食日在攝取1800卡路熱量的前提下，可以想吃什麼就吃什麼。然而，遇到朋友邀約聚餐，要吃麻辣鍋、燒烤等等高熱量的食物時，「挑食」就變得非常重要。

一頓麻辣鍋，多油、高鹽、重辣，吃下來肯定超過1800大卡，如果想避免熱量破表，「辣鍋」可以選擇放茼蒿絲、金針菇、木耳等不易吸附油脂的食材；白鍋就能放青菜、豆腐及肉類海鮮等；「沾醬」方面，可以使用白醋、蔥薑蒜末和白蘿蔔泥，這類辛香料有助加速新陳代謝。而且，切記少吃加工火鍋料或是沙茶醬等調味料。

魚片、茼蒿、金針菇、黑木耳、不易吸油食材→紅鍋
青菜、豆腐、肉類、海鮮、容易吸油食材→白鍋

熱門

NBA精華 健康 美食 鄉民 運動 查看更多

- 1吃麻辣鍋也照樣瘦？大家最想知道的6個「輕斷食QA」，外食族這樣吃...
良醫健康網
- 2大肚不是變胖！男大肚竟是肝硬化
優活健康網
- 3失眠是心腎不交的警訊！按按腳底安神穴位養腎又強心
早安健康
- 4有機一定健康？孫璐西教授：忽略1重點反而有疑慮
早安健康
- 5睡覺不用枕頭最健康！醫學博士教你：躺5分鐘就見效的脖子矯正法...
良醫健康網
- 640歲後躺著練腹肌！線條漂亮又不傷腰
早安健康
- 7狂掉髮、冒白髮？可能腎虛、血虛！中醫教你補腎養髮
早安健康
- 830歲後長「痘痘」，是告訴你身體出問題了！內分泌名醫破解8大痘...
良醫健康網
- 9粉筆灰進眼用水洗會灼傷瞎眼，用油洗才對？醫師教你強酸強鹼入眼正...
美的好朋友MedPartner
- 10要小心！小腿粗壯罹「腎病」 風險增
TVBS

熱門消息

把愛人當寶貝，恨不得每天都守著的星座
摘星工廠

更多健康相關文章

- 失眠是心腎不交的警訊！按按腳底安神穴...
早安健康
- 狂掉髮、冒白髮？可能腎虛、血虛！中醫教...
早安健康
- 熱愛seafood 恐吃進過多重金屬
優活健康網



來源：Richard, enjoy my life!@flickr, CC BY-SA 2.0

Q3：實行輕斷食瘦身，還需要搭配運動嗎？

減肥要成功，不外乎就是「消耗的熱量>吃進去的熱量」，也因此，任何減重方法，我都建議需要飲食及運動雙管齊下，除了加強本身的基礎代謝量之外，能夠多運動增加肌肉量，加速燃燒脂肪的速度，成效是最好的。

在減重班裡，通常我會安排學員1個禮拜至少上2天45分鐘的有氧課程，1天只要做中強度的運動30分鐘以上，就能持續消耗脂肪超過6小時。所以，如果你想瘦得漂亮健康，在非斷食日時，可以做點運動加速減肥成果。

Q4：準備懷孕、正在懷孕的人，可以輕斷食嗎？

準備懷孕或是正在懷孕中的婦女，千萬不能斷食。因為需要足夠的營養供應胎兒發育，不應該為了怕胖而進行營養限制。若是在懷孕期間刻意減肥，讓胎兒長期處於半饑餓和半缺氧的狀態，日後可能導致孩子生長遲緩，甚至影響智力發展。但是，懷孕期間有嚴重害喜而想吐的人，可以嘗試輕斷食的方法，稍微緩解不適感。

Q5：還有什麼人不適合輕斷食？

雖然輕斷食對於促進身體健康、減重瘦身有顯著的功效，但遇到比較緊急的疾病、症狀時，就不適合使用輕斷食—

1. 15歲以下的兒童→ 因為處於發育生長階段，可能會有營養不足的情形。
2. 急性腹痛、急性盲腸炎→ 這類急性發炎症狀，必須立刻送醫動手術。
3. 胃潰瘍、十二指腸潰瘍、潰瘍性大腸炎→ 有嚴重出血的人。
4. 第1型糖尿病患者→ 大多是因為體內胰島素缺乏，不建議再使用輕斷食。

Q6：我想要瘦得更快，可以執行輕斷食至少3天嗎？

我所建議的1週2天輕斷食，做法較具彈性且簡單。如果你已經持續輕斷食1個月，想要更積極的瘦身，我認為1個禮拜輕斷食3天，但不要是連續3天，以免過度節食會有反彈效果。

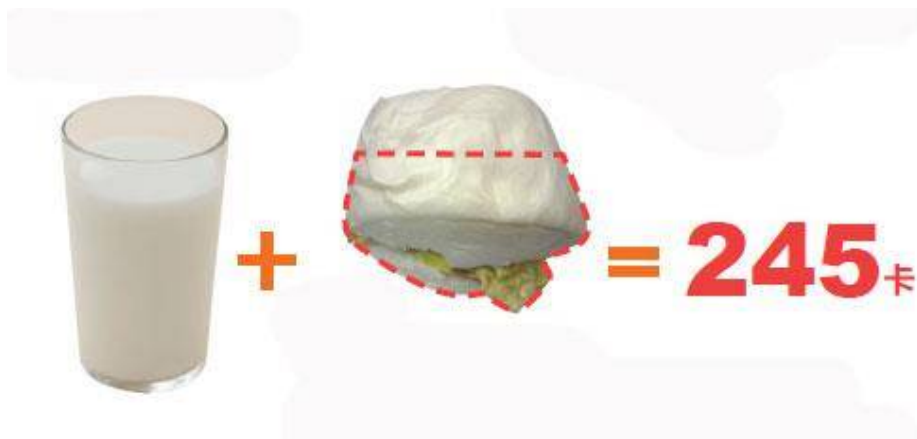
中式早餐輕食組合

SET1：饅頭夾蛋套餐

中式早餐店多是澱粉類，或油條、燒餅等高熱量的食物，若斷食日要吃，選擇饅頭夾蛋是最健康的。

睡覺不用枕頭最健康！
醫學博士教你：躺5分...
良醫健康網

有機一定健康？孫璐西
教授：忽略1重點反而...
早安健康



圖片提供：蘋果屋

無糖豆漿240C.C.1杯——100卡

比起米漿，喝豆漿能補充體內蛋白質，此外熱量與油脂都比較低。

饅頭夾蛋1/2份——145卡

饅頭可以選擇五穀或是白饅頭，不要挑黑糖、鮮奶等口味；此外，煎蛋要提醒老闆油量減少點。

SET2：蔬菜蛋餅套餐

市面的蔬菜蛋餅大多都放高麗菜絲，讓滋味清甜爽口。假若可以也請熟識的店家偶爾更換深色蔬菜，對身體幫助更大。



圖片提供：蘋果屋

無糖黑豆漿240C.C.1杯——85卡

黑豆的營養價值又比黃豆高一些，因此，如果早餐店有賣黑豆漿，可以隨時和白豆漿替換。

蔬菜蛋餅1/2份——145卡

買蛋餅時，除了提醒店家少油烹調外，起鍋後也不要加醬。

SET3：菜包套餐

斷食日，要吃菜包取代肉包，以免吃進過多的「隱藏油脂」，尤其一個肉包熱量高達280卡，硬是比菜包高出30%的熱量。



圖片提供：蘋果屋

無糖熱紅茶1杯——0卡

熱紅茶有助去油解膩，如果想變換口味，可以加一片檸檬幫助消化。

菜包1個——240卡

菜包口味眾多，我建議吃素的菜包，以免店家用豬油調味，一不小心吃進太多油脂。

SET4：銀絲卷套餐

銀絲卷配奶茶的組合，應該是減肥人想都不敢想吧！其實適量攝取碳水化合物和奶類對減重是有幫助，前提是不要有過多的調味烹煮。



圖片提供：蘋果屋

熱鮮奶茶240C.C.1杯——65卡

不論是斷食日和平常日，想喝奶茶一定要用鮮奶調配，以免吃進高熱量的奶油球。

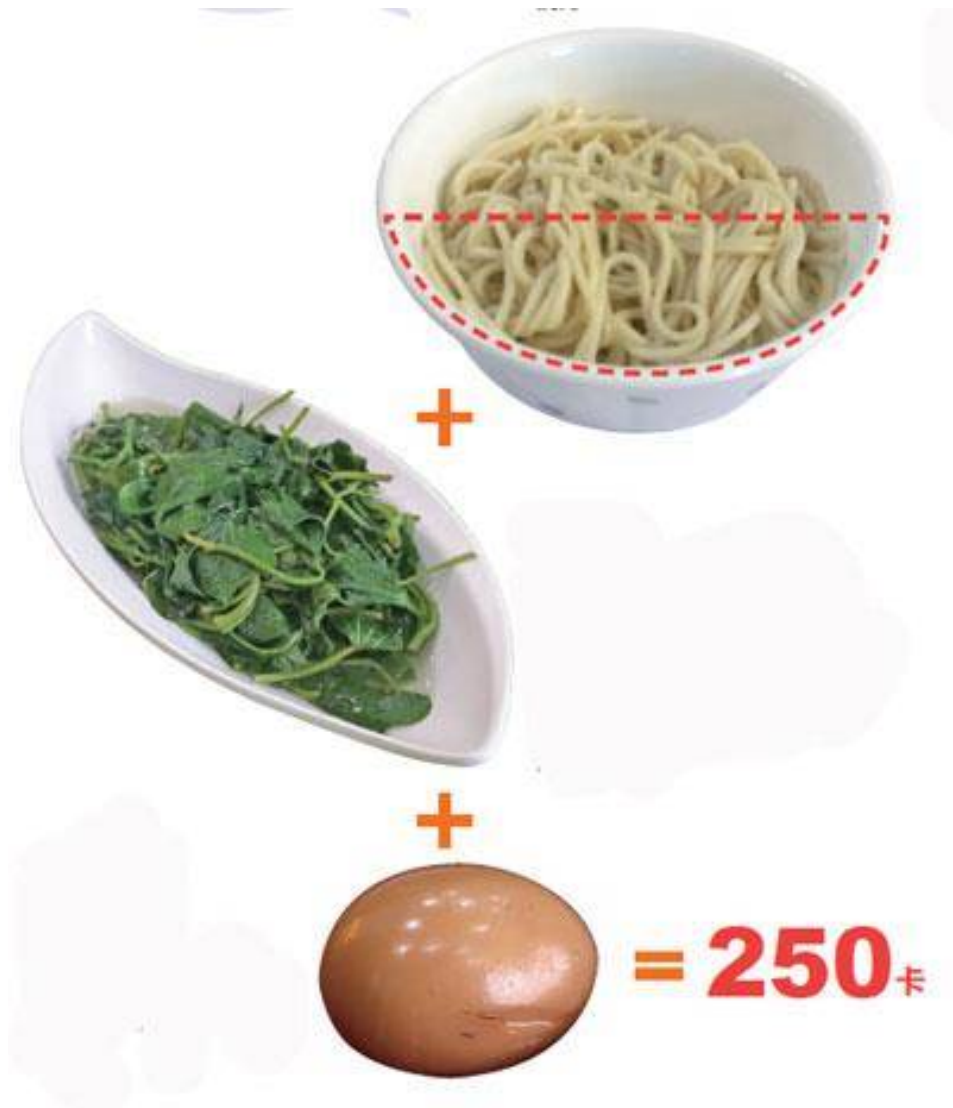
銀絲卷1/2份——183卡

銀絲卷有各式的料理方式，有炸的、有淋煉乳的。但要減肥最好還是少碰，吃原味就好！

麵攤晚餐輕食組合

SET1：陽春麵套餐

在外吃湯麵，其實熱量最高的就是湯了，裡面暗藏高油、高鹽，喝一口湯可能就會累積脂肪，因此最好吃麵不喝湯，就會容易瘦。



圖片提供：蘋果屋

陽春麵1/2碗（湯不喝）——134卡

一碗陽春麵通常會包含青菜、肉燥和麵，可以把碗裡的青菜吃掉，麵只要吃一半就好。

燙深綠色青菜1份（不加肉燥）——46卡

燙青菜除了不能加肉燥外，也盡量選深綠色蔬菜，例如：青江菜、菠菜等，以均衡體內營養素。

滷蛋1顆——70卡

滷蛋是為了補充蛋白質，幫助增加肌肉，提高新陳代謝。

SET2：米粉湯套餐

小吃攤賣的米粉湯，大多都使用大量的油蔥調味，因此要吃米粉湯時，最好選擇湯頭清澈的購買。



圖片提供：蘋果屋

米粉湯1/2碗（湯不喝）——147卡

米粉湯本身熱量不高，但油蔥是致肥關鍵，最好提醒老闆不要加進去。

海帶6塊——48卡

海帶中含有的「海藻酸」有助抑制腸胃對脂肪的吸收。我認為是麵攤最健康的菜色之一。

滷豆腐1/2塊——50卡

到麵攤最大的樂趣就是吃小菜，特別是「油豆腐」幾乎每桌都有，斷食日請把油豆腐改為滷豆腐來降低熱量。

SET3：牛肉麵套餐

牛肉麵是台灣經典麵食，而牛肉脂肪低，蛋白質含量較高，很適合在減肥時食用。



圖片提供：蘋果屋

牛肉麵1/2碗（湯不喝、肉吃2塊）——200卡

吃牛肉麵不要喝湯，最好也不要加辣，通常店家都是加辣油，會吃進更多油。

涼拌小黃瓜1盤——50卡

小黃瓜以蔥薑蒜、辣椒拌勻，帶有辣味可刺激新陳代謝，且有利尿功能，能消除水腫。

延伸閱讀：

- [終生一次性愛就中獎！女患晚期子宮頸癌不幸癌逝](#)
- [「醫師，能不能讓我先看？」從一個小兒麻痺病患不得不插隊的故事，看居家醫療的照護缺口](#)
- [書籍簡介](#)

書名：每週2天輕斷食，2個月瘦8公斤！：高醫減重班美女營養師的台灣味500卡菜單，在家吃、外食族都能瘦！

作者：宋侑璇

出版社：蘋果屋

出版日期：2014/04/11

宋侑璇

親身實證8個月瘦35公斤的美女營養師

現任：高醫附院體重管理中心 減重班營養師

學歷：實踐大學食品營養學系 畢業

經歷：萬芳醫院肥胖防治中心 減重班營養師、媚登峰國際瘦身美容股份有限公司 天母駐店營養師

◆她從小胖到大，體重曾高達93公斤，現在只有58公斤！

別再相信「小時候胖不是胖」的謠言了，從小胖到大的她，最胖記錄重達93公斤，看起來就像是女版大隻佬！

◆自身經驗+13年臨床實例，減肥成功率高達100%！

2001年從媚登峰營養諮詢師、到萬芳減重班，直到高雄醫學院減重班人氣營養師，助人減重的經歷超過10年，堅持不用藥、不捱餓、吃得飽的方式，達陣率高達100%！

◆過來人最懂妳，不需挨餓、不用運動，好吃懶惰都適用！

她以「過來人」的身分，深知減肥很痛苦，很嘴饞，因此告訴妳只要少吃2天，5天正常吃，效果比天天餓肚子還有效！

[查看原始文章](#)

留言 (4)

撰寫留言前，請先 [登入](#)

熱門 最多關注 最新

昀橋 12分鐘前 檢舉

真正的斷食fasting根本不是這篇講的那樣
這篇其實也只是在叫你餓瘦
千萬不要學
廢文一篇

0

2

0

Candy 23分鐘前 檢舉

越減越胖

容易復胖

0

1

1

王家甫 6分鐘前 檢舉

聽你在那邊屁 不懂別出來害人 想賺錢想瘋了嗎

0

0

0

👤 2小時前 檢舉

落落長@@...不吃即可

0

0

4

顯示全部