**主題：我半年減重十公斤的心得**

**（106.1/2--10 胡敦平 撰寫）**

**大綱：**

1. **緣起**
2. **減重歷程**
3. **減重心得**
4. **我減重做法**
5. **結語**
6. **緣起：**
7. **參加105.7.10～14共四天阿里山「淨食營」，體認我不用吃太多食物也不會有飢餓感。**
8. **參加105.10.1～3共三天「白淨識行禪斷食營」，不吃食物二天，僅靠1餐十穀粥、1餐老薑渣汁湯、2餐10cc油（椰籽油、苦茶油、亞麻仁籽油、橄欖油）、2餐白開水，就渡過斷食過程。**
9. **減重歷程：**

**（一）105.7.10～14共4天：體重79.5公斤→減到77.5公斤（4天未上大號）**

**（二）105.7.14～31共18天：體重77.5公斤→減到75.5公斤**

**（三）105.8.1～9.30共61天：體重75.5公斤→減到73.5公斤**

**（四）105.10.1～3共3天行禪斷食營：體重73.5公斤→減到72公斤**

**（五）105.10.4～12.31共89天：體重72公斤→減到69.5--75.5公斤來回擺盪（因為天氣冷及**

**家人說太瘦顯得蒼老而多吃一些食物）**

**（六）106.1.2早晨0600時空腹量體重是73.6公斤（我理想體重是身高173公分－100＝73**

**公斤±2公斤）**

1. **減重心得：**
2. **進食最關鍵有四：**
3. **進食的數量控制**
4. **進食三餐時間的數量分配，早餐吃的像國王、中餐吃的像王子、晚餐吃的像乞丐。因為人的生理系統是日行動物，白天人體新陳代謝高，吸收營養效率好。黑夜人體新陳代謝低，吸收營養效率差，一旦營養無法燃燒用完就會轉換為脂肪囤積起來。**
5. **每餐進食要按照陳俊旭第四分法（1/4主食、1/4蛋白質、1/4蔬菜、1/4水果）**

**【有糖尿病人則1/8主食、2/8蛋白質、4/8蔬菜、1/8水果，盡可能少吃有糖分醣類地主食、水果、零食。主食盡量不吃白米飯、白麵條、白麵包土司及白饅頭。要吃十穀米、義大利麵、法國粗麥麵包】**

1. **三餐都要做到「細嚼慢嚥」，因為可以增加飽足感而減少食物數量。少吃些可以節省體內消化系統地工作量，達到減重又省錢二者可兼得。**
2. **要在晚上10時就寢4—5小時前（晚上5—6時）用完晚餐或下午茶**
3. **我進食作法：**

**1.早餐吃的像國王：在早晨5—8時要吃得最好。1/2的食物營養要在早餐時攝取（依照陳俊旭的四分法進食數量及營養最好）**

**2.中餐吃的像王子：在中午12—13時（上班族），退休族或自由工作者可選下午茶14—17時稍有飢餓感進食（依陳俊旭的四分法進食數量及營養次多）**

**3.晚餐吃的像乞丐：上班族用餐**

**（1）數量最少：如只吃半碗或1碗五穀飯、麵。**

**（2）營養較少：不可以吃水果及葉菜類，因為下午四點後人體新陳代謝變慢，水果及葉菜類較為寒涼性，會使新陳代謝更慢。可以吃根莖花菇類之蔬菜多吃無妨，因為卡路里熱量不高，纖維素又多可以填飽胃部，不易有飢餓感。**

**（3）蛋白質可以吃3兩（約91公克）：魚肉豆蛋奶，如全瘦的剝皮牛羊豬雞肉（不要吃帶肥的肉）、海鮮類都可以吃、黃豆漿或黑豆漿、水煮蛋或荷包蛋或蒸蛋（不要吃茶葉蛋，因為滷太久蛋白質變劣質蛋白質了）**

**（三）綜合以上早中晚餐時間及食物數量分配所說，減重最關鍵在晚餐：**

**1.上班族晚餐一定要在晚上6點以前用完晚餐**

**2.晚餐一定最多只吃一碗主食（也可以吃半碗，最好不吃主食，因為澱粉類會產生醣類轉變成葡萄糖，再加上人體晚上新陳代謝轉慢，一旦無法消化身體會自動把葡萄糖轉變為脂肪囤積起來以備身體不時之需（這就是人體會肥胖的主因）。**

1. **我減重地做法：**
2. **在飲食上：**
3. **早餐：**
4. **早晨4.5—5時吃一包廖叔叔早餐包，然後5.5—7.5時練功。**
5. **練完功回家先洗澡，8—9時吃豐富的「陳俊旭四分法食物」。**
6. **主食：地瓜或馬玲薯、芋頭、山藥、南瓜、全麥饅頭、肉包、菜包、十穀米飯、義大利麵、法國粗麥麵包（約250--300公克）。**
7. **蛋白質（含脂肪）：魚肉豆蛋奶。羊牛豬雞鴨魚海鮮的肉約4兩（128公克），川燙不要超過8分鐘才能吃到優質蛋白質。或吃水煮蛋、蒸蛋或荷包蛋2粒、或吃豆類150克（黃豆、黑豆煮熟。或喝豆漿、黑豆漿、全脂牛奶500cc）、花生100粒。**
8. **蔬菜：川燙綠色葉菜類加胡蘿蔔、綠花椰菜、根莖類、菇類蔬菜飯碗大小4—5份（可按照青赤黃白黑之五行蔬菜用熱水川燙1—3分鐘），再淋上沙拉油或其他亞麻仁籽油、苦茶油、橄欖油、葡萄籽油就可以吸收到脂溶性維他命A、D、E…等營養素（油只可以用來冷冷地淋在熱的蔬菜上，不可以用來炒菜，炒菜可以用燃點很高的豬牛羊等動物性油或苦茶油、椰子油、棕櫚油比較不會起油煙及變成劣質油）。**
9. **水果：我每週打二次精力湯600—800cc（裡面一定有鳳梨、蘋果才會好喝及老薑可以去水果的寒涼性、加堅果類才有油脂可以吸收油性地維他命。其他可以按照五行顏色自己加）。其他早午餐可以吃蘋果、橘子、柳丁、芭樂、奇異果每餐選一種水果吃一個，葡萄15粒、鳳梨1/3個、木瓜半個、西瓜2片。**

**2.下午餐：通常我中午12—13時肚子不餓，所以約在15—17時才進食吃下午茶餐**

1. **主食：一碗（或半碗）十穀飯或麵食。**
2. **蛋白質：吃3兩（91公克）**
3. **蔬菜：只吃根莖花菇類之蔬菜不吃水果（約2—3碗的份量）。**

**※晚餐均可以比照早餐「四分法」減少到只吃1/3—1/2數量就好了（但不吃水果）。**

**※一旦我15—17時有吃過下午茶餐，則晚上就不再吃了。**

**（二）在運動上：每天（或二天一次）能夠運動30---60分鐘**

**1.我每天（或二天一次）能夠在高醫大學練功100分鐘（0530—0710時）。**

**2.走路：大步健走。或登小山健行。**

**3.看電視時：可以做甩手功、拉筋術、蹲馬步、金雞獨立（即單腳站立）、仰臥起坐、伏地挺**

**身。**

**（三）在作息上：每天最好能夠在22時前（晚上十點）就寢。就算睡不著也要腦袋放空不想事情（因為22—23時是由淺眠到深睡過程，23—1.5時是人體生理機能製造氣血最好的黃金時段｛如汽車要加汽油一樣｝，1.5--4時是人體生理機能修補身體器官組織最好的黃金時段｛如汽車要送廠保養定時更換機油、潤滑油、水箱加水或修理更換零組件一樣｝。**

**※建議「夜貓族」可以提前22--5時睡7小時，而把早晨5—8時與晚上22—1時交換，利用早晨5—8時做事或學習。因為符合人體生理時鐘運作，如此氣血充足循環良好身體好，頭腦清晰做事或學習或上網可以達到事半功倍。**

**若夜貓族晚上22—1時不睡，拿去做事或上網或娛樂看電視，此時年輕身體強壯不覺得體力有差，一旦35歲以後體力就吃不消了。**

**（四）在心情上：人生只有「順境與逆境二個問題」要面對而已，所以人生生活很簡單（我從**

**「阿德勒心理學」所說之心得及吳若權一本書啟示）。**

1. **順境時只要「持盈保泰、穩紮穩打、小心謹慎、謙恭有禮」來面對就好。**
2. **但面對逆境，要有「逆向思考、正面解讀的想法」，永遠「樂觀進取、主動積極、謙恭有禮、終生學習」的人生觀思想，採取「盡人事、聽天命」的處世做人做事態度。做到「八風吹不動、寵辱不驚」。如此人生才能每天活得快樂自在，生活也會多采多姿起來。**

**五、結語（結論）：減重或身體要健康強壯我有七點分享：**

1. **飲食：要採取「飲食四分法」、早餐最重要、晚餐18時前吃完、一定要細嚼慢嚥。**
2. **運動：每天（或至少二天一次）堅持運動30—60分鐘。**
3. **心情：每天「樂觀進取、積極主動」，每天都充滿希望，要活在當下、享受每一天。**
4. **作息：每晚22時上床就寢，早晨5時（或6時）起床。睡飽7—8小時。**
5. **體檢：**
6. **在30歲以下：每年作一次體檢。**
7. **在31—50歲：每半年作一次體檢。**
8. **在51—65歲：每季作一次體檢。**
9. **在66—79歲：每月作一次體檢。**
10. **在80歲以上：每週作一次體檢。**
11. **健康資訊：隨時充實健康新知（注意健康書籍、電視節目、演講資訊、手機、電腦資訊）。**

**注意當地環境的「氣溫高低」會影響身體的心血管疾病，及「空氣品質好壞」會影響呼吸器官的疾病。「水質好壞」會影響消化系統及新陳代謝系統地功能。**

1. **健康工具：善用健康的工具（如科技產品、生化科技食品《及化妝品、盥洗產品天然**

**的洗髮精及沐浴乳、天然洗碗精》、健康軟體APP）**