



健康報電子版連結QR code

聚餐也能健康瘦

林黑潮診所 洪啓偉醫師



每到年底，各行各業在經過一年的努力後，老闆們都會犒賞一下自己及員工，有了不少的聚會及尾牙，緊接著來到農曆過年，家家戶戶大魚大肉，希望來年能求個好彩頭，或是有春酒聚會，期望新的一年能持續努力加油。

經過一連串的聚餐，很多人不知不覺在這段時間內體重上升，因此年節前後直到隔年的夏天常常是減重門診的高峰期，難道我們要每隔一段時間就經歷一次體重的上升跟下降嗎？有沒有什麼好方法能夠不復胖呢？

體重的上升下降其實道理很簡單，就是人體每天的能量攝取與消耗之間的關係，如果每天攝取的量比消耗的量多，稱為能量正平衡，消耗不完的能量就會儲存在脂肪細胞造成體重上升，所以想要體重下降，只要讓攝取的量比消耗的量少，營造身體的能量負平衡，這時不足的能量就需要從庫存的脂肪拿來運用，體重就能下降了。

減重的道理如此簡單，為何減重還是如此困難呢？問題點就出在減重的方法，不外乎降低攝取量及提升身體消耗代謝，但達到目標後，往往體重又悄悄地上升了，因此林醫師不斷思考其中問題，最後歸納整理成為了“黑減重術”，影響減重成功與否的關鍵處，就是習慣問題。

拿小朋友的學習狀況當例子，如果我們每天逼著小朋友學習一堆課業，在老師家長補習班的督促下，小朋友也許可以有好的成績，但如果少了督促的力量，小朋友的成績就下滑了，為什麼會有這樣的狀況呢？因為這些學習並不是小朋友想要的，而是家長逼迫的，如此的學習效果當然不好，如果能用引導的方式建立小朋友閱讀的習慣，建立發現問題解決的習慣，你會發現不需要逼迫小朋友，他自然會去學習他想學的東西。

減重也是同樣的道理，如果逼你運動逼你吃減重餐，也許開始會有不錯的成績，但時間久了，這運動你不喜歡，這減重餐你覺得不好吃，自然就沒有動力持續下去，那舊有的飲食習慣一定會跑回來，體重當然就又上升了。

因此”黑減重術“強調的就是飲食習慣的改變，在醫師的引導及藥物的幫助下，慢慢改變飲食的習慣，該吃的時候一定要吃，但要學習控制量，在正餐的時間把飲食的量控制好，各種種類的食物都吃才能均衡，但其他時間就不再進食有熱量的東西，點心零食含糖飲料等都不吃，把這新的飲食習慣建立成功，將來當然就不用擔心復胖的問題。

同樣的道理，聚餐時，我們只要把飲食的量能控制住，譬如上桌的菜我們夾一輪就好，每道菜就都有吃到，若是個人套餐時，不要把每份餐點都吃完，把適合自己的量吃完就停，建立穩定的攝取量，不管在任何場合，就都不用擔心攝取過多的問題了，加上各種營養均衡攝取，這就是最健康不復胖的”黑減重術“了。

林黑潮醫師看診



林黑潮醫師看診



健康減重諮詢

年節團圓慶圍爐 體重控制不增胖

過年不論是網路或是各餐廳店家，紛紛端出自家招牌菜單，大魚大肉的團圓菜、琳瑯滿目的點心零嘴，正考驗著體重控制的決心和毅力。年節期間大肆吃喝，親友聚餐不斷，容易導致體重快速增加。如何控制飲食才能滿足口慾不影響大家團圓的和樂氣氛呢？提供幾個訣竅給大家參考喔！

訣竅一、飲食控制要持續，假期聚餐不中斷

飲食控制是長久之計，並不能控制3天放鬆3天，必須養成習慣才能持續控制體重，如果有聚餐，必須挑選適當的餐點，不能輕易鬆懈。

訣竅二、進食順序先調整，蔬菜先吃增飽足

一般大眾的進食順序都習慣先夾一口菜或是肉，來配著飯吃。在這裡建議如果想要減重的話，建議先將蔬菜吃完，接著再吃豆魚肉蛋類食物，最後才吃澱粉類食物。但是如果能夠調整飲食順序，除了可以增加飽足感，也能讓體內血糖上升速度延緩，進而達到減重的效果。

進食順序

蔬 菜

→ 豆魚肉蛋類

→ 全穀根莖類

→ 水果類

大安婦幼醫院 邱敏甄營養師

訣竅三、烹調方式少油糖，減少熱量減負擔

1. 避免油炸、油煎食物、油酥點心、奶油蛋糕等。
2. 選用瘦肉，將皮、肥肉去除再吃。
3. 烹調應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方法。
4. 在外用餐，應儘量選擇清燉、涼拌的食物。
5. 將肉湯及肉汁冷藏後，除去上層的油後再加熱食用。
6. 少吃勾芡食物及湯類。
7. 避免碎肉製成的食物。

訣竅四、善用天然調味料，天然單純少危害

可以減少許多不必要的熱量及負擔，常見天然調味料有：蔥、薑、蒜、洋蔥、九層塔、花椒、辣椒、胡椒、柴魚、香菇、昆布等，可以搭配比較少油鹽的白醋跟醬油使用。

訣竅五、用餐份量要遞減，七分飽是最健康

剛開始進行飲食控制，若對於平時飲食大小餐，餐點份量無定食定量來說，會比較無法順利進行，可採取計畫式調整，例如一個禮拜先修正一個問題，逐一修正才能達到飲食控制的目標。另外喜歡吃到很飽或是很撐的習慣也是不利於體重控制，盡量以七分飽為目標。

訣竅六、了解食材，看懂標示

許多人講到減重，都不敢吃到澱粉類食物，但其實含澱粉較多的全穀根莖類食物含有豐富的維生素B群，反而是能量消耗需要用到的輔助因子，如果可以學會挑選適當的全穀根莖類食物並控制份量，反而可以有加成的效果喔！（表一）

想要選擇少油少糖單純的食物，則必須選擇食物而非食品，食品是有進一步加工及包裝。在食品標示上也可以提供許多訊息，民眾選擇時可以睜大眼睛看清楚。

表一、澱粉類食物大分析

類別	不易發胖	稍微容易發胖	容易發胖
特徵	保留原本農作物的樣子	已不是農作物的原貌，但是沒有太多的其他添加物	已不是農作物的原貌，又添加許多高熱量食材一起加工
特性	含有不容易分解的多醣，並含有天然的膳食纖維	含有不容易分解的多醣，但是膳食纖維少	此類食物雖含多醣，但是熱量大幅提高
種類	馬鈴薯、番薯、芋頭、玉米、糙米、紅豆、南瓜等	麵條、白麵包、全麥麵包、米粉、水餃皮、小湯圓等	油飯、餅乾、菠蘿麵包、可頌麵包、油條、包子等
食頻用率	可放心當正餐	偶爾可以當正餐	盡量少吃

106年2月份『行動醫院、全民健檢』時程表

區別	日期	星期	地點	地址	掛號開始	掛號結束	看報告日
柳營	5	日	新山國小	旭山里新吉庄28-1號	07:00	09:30	2/12
永康	11	六	崑山國小	國光五街 72 號	07:00	09:30	2/18
楠西	11	六	楠西國中活動中心	中興路 107 號	07:00	09:30	2/19
左鎮	11	六	澄山關懷據點	澄山里 77-2 號	07:00	09:30	2/17
麻豆	12	日	曾文農工	南勢里 1 號	07:00	09:30	2/19
六甲	12	日	六甲國中活動中心	民權街 43 號	07:00	09:30	2/19
歸仁	12	日	南興里清水宮	文化街三段 208 號	07:00	09:30	2/19
龍崎	12	日	龍船分校	龍船里苦苓湖 10 號	06:30	09:30	2/18
後壁	18	六	新東里重興宮	新東里 6 鄰 60-1 號	07:00	09:30	2/25
東山	18	六	東原活動中心	東原里前大埔 8 號	06:30	09:00	2/24
關廟	18	六	關廟里活動中心	文化路 85 號	07:00	09:30	2/25
北門	18	六	蚵寮長壽會館	保吉里 349-1 號	07:00	09:30	2/25
新化	19	日	新化高工	信義路 54 號	07:00	09:45	2/25
鹽水	19	日	竹埔國小	竹埔里 92-1 號	07:00	09:30	2/26
仁德	19	日	仁德國中活動中心	新田里民安路一段 363 號	07:00	09:30	2/25
學甲	21	二	慈濟宮	濟生路 170 號	07:00	09:30	3/1
安定	25	六	安定國小	安定里安定1號	07:00	09:30	3/4

檢查對象

- 設籍在「臺南市」的民眾。
- 年滿40~64歲，且104年至106年度未做成人健康檢查者。
- 年滿65歲，且106年度內未做成人健康檢查者。

檢查項目

除一般成人健康檢查的抽血、驗尿外，尚有胸部X光-肺結核篩檢、B型肝炎、C型肝炎、甲型胎兒蛋白、口腔癌篩檢、大腸直腸癌篩檢、子宮頸抹片篩檢、乳房X光攝影檢查、極早期失智症篩檢、憂鬱檢測等項目。

◎若發現異常，請務必配合衛生所後續轉介並持續追蹤。

柳營奇美醫院

為擴大服務民眾，及守護婦女們的健康，院所將提供夜間免費乳房X光攝影，只要揪團 6 位婦女則安排專車接送，篩檢時段請事先電話詢問預約。

✳ 揪團篩檢拿獎金

106年1月1日起至106年12月20日
1樓大廳61篩檢站登記揪團名單
乳攝滿5人或子抹滿10人，於1個月內在院內完成篩檢贈2000元現金。

活動諮詢專線：06-6226999轉77141或77325

低碳飲食好 康報你知

您聽說過蔬食或是低碳飲食嗎？

國民健康科 李季樺

所謂的低碳飲食就是：1.吃當季食物 2.選擇在地食材 3.多蔬果少吃肉 4.少加工少包裝 5.利用節能烹調 6.吃適當份量、減少廚餘垃圾。

那我們執行低碳飲食除了可以為地球盡一份心力外，還有什麼其他的好康呢？與您分享，低碳飲食好康一、吃當季食物：當季食物通常為盛產食物，可以享受到食物最棒的口感美味，而且盛產的食物價格上也比較便宜。好康二、在地食材：例如台南盛產的蔬果，因為就在自己的產地，可以免去運送的路途，甚至儲藏包裝再出貨的時間、保存等問題。好康三、多吃蔬果少吃肉：目前國人罹患腸道疾病的人數不斷攀升，其中因素就有蔬果纖維攝取量過少，肉類攝取過多的問題。蔬果中含纖維質及人體所需之礦物質、維生素等，這些營養素都可以幫助身體抗氧化、預防慢性病。好康四、少加工少包裝：加工食品為了延長保存期限、增加色香味，因而添加許多人工化學物質，這些化學物質若長期累積於身體，對身體造成負擔傷害我們卻無法完全掌握。好康五、利用節能烹調：利用簡單的烹調法再加上健康少油、鹽、糖，做出天然的美味，可以減少許多瓦斯、電源的消耗，無形中省下您的荷包也賺健康。好康六、吃適當份量、減少廚餘垃圾：健康七分飽，許多人分享養生之道，其實吃適當的份量對於胃腸的消化吸收都會比較好，相對熱量攝取也比較不容易過高。吃多少煮多少盡量沒有剩菜廚餘，減少食物的儲藏及再覆熱的安全問題。

低碳飲食不只可以救地球，而且好處多多，讓我們一起來為你我的地球盡一點心力。

國民健康講座

認識退化性關節炎

時間 106.2.11(星期六)09:30-11:30

地點 新營文化中心-4樓演講廳

講師 成大醫院 戴大為醫師

滴滴母乳涓涓母愛

時間 106.2.12(星期日)10:00-12:00

地點 臺南文化中心-B1國際會議廳

講師 成大醫院 莊易純護理長

106年2月份『婦女乳房X光攝影』巡迴車篩檢場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
7	二	北/東區	11	六	永康區	15	三	南區	20	一	安南區
8	三	南區	12	日	六甲區	16	四	東區	21	二	佳里區
9	四	東區	13	一	新營區	18	六	北門區	22	三	歸仁區
10	五	安平區	14	二	北/東區	19	日	仁德區	23	四	東區

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽各區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對，詳情請洽轄區衛生所！

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						