

吃飯會變胖! 真的嗎?



石慧玲 營養師

隨著運動風氣的興盛，增肌減脂成了風潮，大家開始提倡增加蛋白質、減少碳水化合物的飲食方式，根據農委會公布的「糧食統計年報」資料顯示，台灣每人每年的米消費量已經從2001年的50.1公斤，下降到2021年的43公斤，也就是說，20年來每人已減少16.5%的米消費量。很多人說吃飯會胖所以盡量不要吃飯，但是，真的是這樣嗎？

均衡的飲食方式是維持身體健康最重要的原則，尤其對國高中時期正在成長發育的學生來說，更是奠定各方面生長的基石，而所謂的「均衡飲食」，指的是在每天攝取的總熱量中，三大營養素的比例為碳水化合物佔55%~60%、蛋白質佔12%~14%以及脂肪佔25%~30%，這樣的飲食原則，能夠提供人體充足的熱量、營養素、維生素、礦物質及其他微量元素；而強調低碳水化合物的飲食，例如生酮飲食，則是讓身體因缺乏碳水化合物而轉為燃燒脂肪，如此一來身體會產生酮體，進而導致食慾降低、增加脂肪分解、消耗更多熱量及脫水的效果，以此達到減重的目的；短期內，這樣的飲食方式確實可以快速瘦身，但相對均衡飲食來說，卻會攝入過量的飽和脂肪與蛋白質，時間一長，會增加血糖血脂異常、心血管疾病、營養素缺乏甚至骨質疏鬆的風險，尤其對正在成長期的國高中生來說，更可能影響骨骼發育及造成生長遲緩等問題，因此，在發育階段的學生，仍然建議攝取足夠的碳水化合物，至於蛋白質和脂肪還是適量即可，不宜過量；重要的是，多攝取「好的」碳水化合物來源，並減少精緻澱粉或糖。

米飯是我們日常飲食中碳水化合物的主要來源，而保留越多外層組織的米，營養價值越高，白米僅有胚乳，胚芽米是除了胚乳還保有胚芽，糙米則是胚乳、胚芽及麩皮都還在，因此糙米比起精緻的白米，含有更多的維生素B群、維生素E、鐵、鎂、鋅、膳食纖維、植化素等等，另外，燕麥、蕎麥、藜麥、芋頭、地瓜、南瓜、紅豆、綠豆等五穀雜糧與根莖類食物，也都是營養豐富的碳水化合物來源，因此，學校餐廳每天將這些食材煮在飯和湯裡，就是希望同學們都可以攝取到這些「好的」碳水化合物。

每個人都希望自己擁有好身材，但是過於極端、偏頗的飲食方式卻反而會造成身體的負擔，多吃蔬菜水果、用全穀雜糧的主食取代精緻白飯、適量的肉類、奶類、好的油脂和堅果，多喝白開水、養成運動習慣，才能讓你瘦得健康。

