

減重能吃麻辣鍋？ 北醫與台灣減重之友協會首推「減重友善餐廳」



連續假期團圓人更圓，新減重計畫開跑

連續假期接二連三，聚餐機會頻繁，讓有心減重的民眾時常陷入兩難。臺北醫學大學附設醫院體重管理中心觀察，許多減重民眾不知道如何調整生活及飲食，反而讓生活品質變差。為此，北醫體重管理中心與台灣減重之友協會共同發起「減重友善餐廳」的認證活動，由專業團隊帶著減重手術成功的術友到餐廳「實境教學」，首站挑戰麻辣火鍋店，由營養師精心搭配店內食材而成的輕盈餐，一餐熱量控制在 500 大卡，讓減重族也能品嚐麻辣鍋，享受又享瘦。

臺北醫學大學附設醫院體重管理中心王偉主任表示，台灣的疾病分佈逐漸和已開發國家類似，病態性肥胖(BMI >40)及重度肥胖(BMI >35)的人口也和美國一樣逐漸增多，根據國健署分析，台灣肥胖人口高居亞洲第一，肥胖衍生的疾病如代謝症候群、心血管疾病、慢性腎臟病等，都是不容忽視的健康警訊。

北醫減重手術已超過 2000 多例，多科團隊照護提高生活品質、維持減重成效

北醫體重管理中心於 2007 年成立迄今，已超過 2000 例個案，據統計，術友於減重手術後一年成效顯著，平均一年減少體重 30%，有效控制體重。不過，研究文獻也顯示，術後如果持

續暴飲暴食、常吃油炸甜食飲料等不正確的飲食習慣，仍有術友在術後 2 年會面臨體重無法有效控制和維持的可能性。



為此，北醫體重管理中心特別重視術友的術後照護，由專業多科團隊與台灣減重之友協會合作，每年固定舉辦活動，協助術友長期維持減重的成效。王偉主任指出，控制體重必須仰賴飲食、運動以及生活習慣等多方搭配，不是一味要求忌口，在偶然的機會下，他發現有些術友的職業是廚師，有的術友開餐廳，因此決定結合體重管理中心與術友們餐飲業的專業，推出「術友上菜」系列活動，由專業營養師及醫療人員帶著術友到餐廳，實際指導他們如何聰明飲食，才能有效維持體重，也讓術友們彼此交流心得，相互鼓勵。另外，營養師也會建議該餐廳設計輕盈餐，納入餐廳的菜單，不僅適合術友縮小的食量，也讓想要控制體重的民眾輕鬆享受美食，成為適合減重族用餐的減重友善餐廳。

聰明挑食材 減重也能吃麻辣鍋



今年「術友上菜」活動首站來到藝人白雲的麻辣火鍋店，白雲於北醫體重管理中心接受胃袖狀切除手術（胃縮小手術），將原本的胃縮小為 150cc，他透露，術前一餐需要吃 3 個便當才有滿足感，術後只要 1/3 個便當就會飽。另一位術友方先生，術前一日四餐，餐餐三碗飯外加宵夜鹹酥雞，導致體重失控健康出問題，每個月固定到診所報到看醫生。術後食量僅有原本的 1/10，依照著營養師的飲食指導，吃飽就停，不要暴飲暴食，體重維持很好。

北醫體重管理中心觀察，許多術友為了維持減重成果，術後於飲食方面嚴謹忌口，包括肉類、澱粉幾乎都不入口，尤其是火鍋類更被視為大忌；以麻辣鍋為例，由於外食麻辣鍋通常都是吃到飽的形式，一餐吃下來熱量往往破千，北醫體重管理中心李佩芬營養師現場教導術友搭配食材組成輕盈餐，包括兩份蔬菜、一至二份主食類、二至三份中低脂豆蛋

魚肉類，熱量約 400 大卡，加上一小碗湯，去掉湯上的浮油，總熱量控制在 500 大卡以內，兼顧營養攝取又能滿足口腹之慾。

李佩芬營養師表示，外食營養攝取不均衡，容易導致減重效果不彰，吃火鍋可以自己決定食材、份量，對減重手術的術友或是想減重的人是很好的選擇，只要懂得挑選低脂高蛋白的天然食物，如：豆腐、非油炸的豆皮、魚片等，搭配多種蔬菜和高纖主食，如：南瓜、芋頭，加上天然熬製湯頭提味，避免使用高油高鹽的沾醬，一樣可以健康瘦身。

食材種類	份量	熱量	搭配重點
蔬菜類	2 份	50 大卡	多選不同顏色，如菠菜、香菇、茄子、紅白蘿蔔，煮熟約 1 碗
主食類	1-2 份	70-140 大卡	多選高纖類，如南瓜、芋頭、地瓜等 1 份約 3-4 小塊
中低脂豆 蛋魚肉類	2-3 份	110~200 大卡	其中 1 份為植物蛋白，如豆腐、豆干、(非油炸)豆包 再搭配如鯛魚片、蝦子、蛤等低脂高蛋白食材