

餐間點心有學問，一天6餐照樣瘦！



財團法人「張老師」基金會林霖營養師與編輯群

繼生酮飲食之後，「168斷食法」正流行！

「168斷食法」指利用限制進食的時段(在8個小時內)，來達到減少總熱量的目的，同時透過斷食時間的延長，讓身體有足夠的時間代謝攝入的能量，運用更多原本身體儲存的脂肪，長期執行的情況下進而成功地減脂和減重。

「168斷食」這麼夯，人人都可以進行嗎？

除了168，你可能還聽過52、442、1212、1410等，不管數字多少，間歇性斷食有其效果，卻不是所有對象都適合：**糖尿病。患者、孕婦、孩童、兒少及有消化道問題的族群，建議不要貿然嘗試！**若有體重管理的困擾，請諮詢專業醫師或營養師為宜。

我想控制體重又怕挨餓，「輕盈」真的跟我此生無緣了嗎？

其實回到減重的原則還是熱量赤字，只要挑選合適的食物、讓吃的熱量比消耗的少，想要瘦下來只是時間長短與耐心的問題，也不用苦哈哈的挨餓！將一天的總熱量控制在範圍內，不管是吃一餐還是吃六餐，其實都沒有關係喔！把握這個原則，點心的熱量大約可以吃到150-200大卡。

如果你是不擅長抵抗飢餓的人，可以選擇蛋白質和油脂含量高的點心，像是茶葉蛋配小魚杏仁、酪梨配雞胸肉沙拉等的組合；

如果你是有喝含糖飲料習慣的人，可以選擇含天然糖分的點心取而代之，像是水果配地瓜等，並建議以原型固態食物為主，避免像牛奶、米漿、豆漿等飲品，否則飢餓感容易再度來襲；

如果是嘴巴癢、想吃點零食，可以選擇海苔、蒟蒻、魷魚絲、乾燥蔬菜脆片等，低熱量又富有口感的種類抵禦食慾。

由於分配了一些熱量在點心，稍微排擠掉正餐可以攝取的熱量，但是熱量低並不代表吃不飽！正餐可以選擇體積大又高纖的澱粉，像是蕎麥麵、南瓜、玉米等，搭配足夠的蛋白質和蔬菜，就能夠延長飽足感。這樣下來，即使是在熱量控制的時期，也能享受美好的點心時間，減重不再是苦差事！