

瘦得久 **比瘦得多**

更重要!!

健康減重不復胖



前言

減重之所以困難，往往不是不夠努力，而是忽略了現代生活型態對身體的影響。長期壓力、睡眠不足與久坐習慣，會讓代謝失衡，也讓意志力在疲憊中逐漸瓦解。當身心長期處於高壓與耗能狀態，即使短暫節食或激烈運動見效，也難以長久維持。

當減重被視為「短期任務」，急著追求快速見效，便容易反覆陷入復胖的惡性循環，事實上，減重不是速成比賽，而是關於生活品質的長期調整。建立能融入日常的飲食與活動模式，讓代謝與身體機制達到平衡，體態的改變才能穩定持久。



農曆年後的減重，幾乎是全民運動，但為什麼越認真減肥，越容易失控？原因往往不只是意志力問題，而是長期忽略身體訊號造成的失衡。長期飢餓、補償性暴飲暴食、營養不均衡等，都是無法健康減重的原因。減重不是「吃得越少越好」，而是透過均衡飲食，回應身體真正的需求，才能維持合適且健康的體態。

為什麼多數人的減重會失敗？

絕大多數人減重失敗，往往是因為落入了「短期衝刺」的陷阱，當我們只盯著體重計上的數字，採取「極端節食」追求「速成」時，身體為了自我保護，會降低基礎代謝，這將導致「溜溜球效應」，亦即一旦恢復飲食，體重不但回升，更可能報復性反彈，這也是許多人覺得「愈減愈肥」，或「愈來愈難瘦」的原因。

減重的目標， 絕不只是體重數字！

多數人對於減重，看重的都是外型與體重變化，但事實上身體在減重過程中，體內會出現許多的變化，包含血糖波動、荷爾蒙變化、脂肪分解、肌肉流失等，這些都是影響能否健康減重及長久維持體重的關鍵。



飲食指南核心：吃真正的食物

美國於 2026 年初最新公布的《2025-2030 美國飲食指南》，核心精神在於「吃真正的食物」（Eat Real Food），強調食物品質，鼓勵攝取新鮮蔬果、全穀雜糧、優質蛋白質與健康脂肪，減少精製與加工食品；台灣衛福部的飲食指南核心強調均衡攝取六大類食物，同樣鼓勵選擇「食物」，而非加工「食品」。飲食指南皆指向未經加工的「原型食物」，才能讓身體狀態良好、精力充沛。

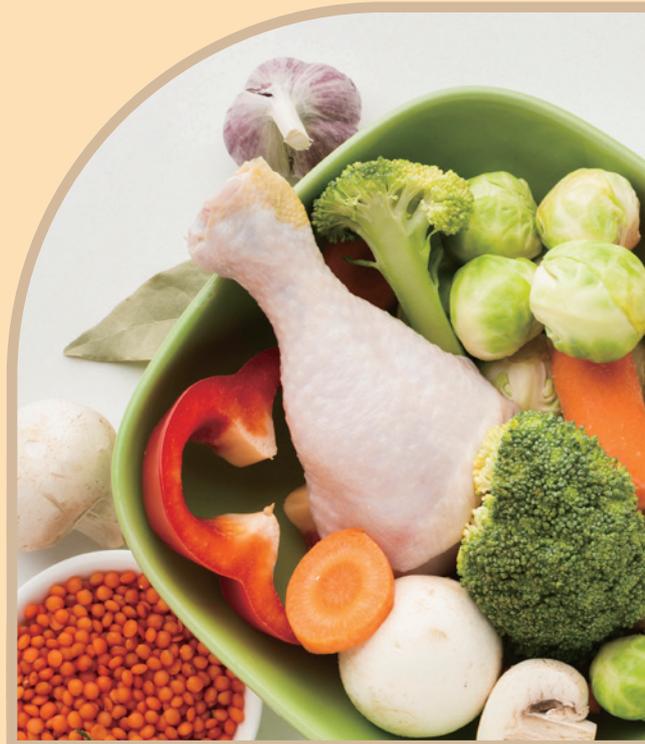
健康減重的四個關鍵原則

從《2025-2030 美國飲食指南》與台灣衛福部推動的均衡飲食概念，可歸納出健康減重的四個飲食關鍵原則：

原則 1 以原型食物為主

盡可能選擇「原型食物」，即未經加工、看得見原始樣貌的食物，如蝦子、雞肉排、豬肉片，這類保留了較完整的微量元素與營養價值，維持人體正常代謝，降低身體發炎反應。

而蝦捲、雞米花、豬肉貢丸為加工食品，不僅營養密度較低，熱量也容易偏高。《2025-2030 美國飲食指南》更明確指出「高度加工食品」與肥胖及多種慢性病有直接關聯。



原則 2 每一餐都要「充足的蛋白質與纖維質」

蛋白質有助於維持肌肉量與代謝狀態，避免因減重造成肌肉流失；而膳食纖維則能延緩消化吸收、幫助血糖更穩定，同時促進腸道健康。當一餐同時具備這兩種營養素時，飽足感會更持久，降低身體出現「強烈飢餓感」，幫助身體建立規律的進食節奏，而不是在「餓過頭」與「吃過量」之間反覆拉扯，造成減重的惡性循環。

原則 3 需攝取優質澱粉，但減少精製糖

許多人以為減重就必須避開澱粉，但這其實是常見的迷思，澱粉是身體運作的重要能量來源，若長期攝取不足，反而容易出現疲倦、專注力下降，甚至讓身體進入節能狀態，代謝變慢後更容易復胖。建議選擇地瓜、南瓜、糙米等全穀雜糧類，補充身體所需的能量與膳食纖維，讓血糖上升較為平穩、飽足感也更持久。

精製糖攝取也需要留意，含糖飲料與甜食容易讓血糖波動起伏過大，身體會分泌較多胰島素來調節，長期下來不利於體脂管理。

原則 4 攝取優質油脂

至今仍有不少人減重時「聞『油』色變」，不過脂肪並非肥胖的罪魁禍首，關鍵仍在於種類與份量，如酪梨、橄欖油、堅果與種子中的油脂，都是身體合成荷爾蒙、維持細胞運作的重要來源，也有助於代謝機制順暢進行。適量攝取優質油脂，能幫助身體維持較穩定的狀態，避免因減重導致皮膚暗沉、掉髮或精神不濟等問題。



健康減重四大關鍵原則

以原型食物為主 減少加工食品

原型食物保有營養成分，且熱量較低，避免身體發炎反應

每一餐都有充足的 蛋白質與膳食纖維

維持飽足感，避免肌肉流失，幫助身體建立規律的進食節奏，避免報復性進食

攝取優質澱粉，避開精製糖

身體運作的重要能量，有助血糖穩定、體脂管理

適量攝取優質油脂

合成荷爾蒙、維持細胞運作的重要來源，避免因減重導致皮膚暗沉或掉髮



用對方式 比用力更重要

適合現代人的
減重運動法

許多人想到減重，就會直覺想到「少吃、多運動」，但腦中浮現「汗流浹背、氣喘吁吁」的模樣，便讓不少人打退堂鼓，能長期維持的成功運動減重模式，不在於多用力的運動，而在於是否能找到與自己生活作息與身體狀態相配合的運動方式。

現代人工作繁忙，運動時間經常被加班、應酬與家務等打破原有的運動計畫，其實，即便每天只有零碎時間，只要方法正確，運動就能像吃飯一樣自然融入生活中，達到事半功倍的效果。

像是近年來流行的「微間歇運動」(Micro-Interval Training)、「低衝擊肌力訓練」(Low-Impact Strength Training)以及「超慢深蹲」(Super Slow Squat)等新型方法，讓運動不再仰賴高強度爆發，還能精準刺激肌肉、提升基礎代謝，對忙碌上班族來說非常友善。只要掌握這三種運動，再結合下列四大原則，運動就能融入日常生活：



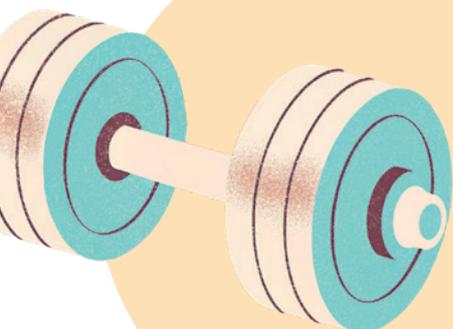
新式運動方法介紹



微間歇運動

將「高強度」運動「碎片化」，不必一次連續運動 30 分鐘，而是利用一天中的零碎時間，分多次進行短暫、高強度的訓練，每次約 20 秒到 2 分鐘，運動強度達到「稍微氣喘、心跳加快」即可。

忙碌的上班族
久坐族



低衝擊肌力訓練

藉由「移除跳躍與撞擊」來降低對關節的衝擊，運動時至少有一隻腳穩穩踩在地面，降低瞬間的沖擊力道。利用啞鈴、阻力帶等負重器材，或透過控制動作節奏，來強化肌力，同時又能保護膝關節、踝關節。

銀髮族
關節敏感
體重較高



超慢深蹲

日本爆紅的運動方式，強調以極慢的速度完成深蹲動作，例如下蹲 5~10 秒、停留 2 秒、起身 5~10 秒，刻意讓肌肉維持在收縮狀態，達到深層肌肉刺激、提升基礎代謝效果。

久坐族
想改善下半身
線條

原則 1 不必一次到位，但要經常出現的「運動零食」

當運動不再是負擔沉重的 KPI，自然融入日常，持續性自然會提高。近年盛行「運動零食」(Exercise Snacking) 概念，強調利用零碎時間進行「微間歇運動」，將原本集中的運動時間，分散在整天中進行，於短時間內、進行中、高強度的運動，長期下來也能累積可觀的運動量，比單次長時間運動更有利於維持全天候代謝。

通勤時提早一站下車快走、看電視或追劇時，同時踩室內腳踏車，或站起來抬腿、深蹲、原地跳躍，一天下來就多了 20~30 分的運動量。

原則 2 有氧+肌力並行

有氧運動如果肌肉量不足，基礎代謝率下降，體重很容易反彈、復胖，有氧運動讓減重「瘦得快」，但肌力訓練是讓減重「撐得住」，兩者搭配才能達到健康且持久的減重效果。

可以在快走或慢跑(有氧)之後，搭配 10 分鐘的「低衝擊肌力訓練」，如伏地挺身、超慢深蹲等。





原則 3 能做一點點也很好

遇到疲累、忙碌、提不起勁的低潮期時，與其因為「無法達成完美計畫」而放棄，不如建立運動的「低標」，即使只是散步、瑜珈、伸展等，也能有效降低壓力荷爾蒙（皮質醇）、改善睡眠，對維持長期穩定的體重管理也很重要。

身體筋疲力盡時，可以改為散步、瑜珈、伸展，雖然熱量消耗少，但卻能幫助調節自律神經、使情緒穩定與提升睡眠品質。

原則 4 讓運動成為愉快的事情

運動的目的，是照顧身體，不是懲罰身體，如果過度強迫自己進行高強度運動，久了就容易想逃避；反之當運動帶來愉悅感，大腦會釋放多巴胺和腦內啡，不僅讓人感到快樂，增加持續運動的意願，也有助減少情緒性進食發生，不妨結合自己的興趣，讓運動時心情愉快，可以更持之以恆。

運動時點上自己喜歡的香氛，或是撥放喜歡的歌曲，打造一個可以愉快運動的氛圍，讓身體在快樂的狀態下活動。



第一金人壽保險股份有限公司
First Life Insurance Co.,Ltd.

110501 台北市信義區信義路四段 456 號 13 樓
13F, No.456, Sec.4, Xin Yi Road, Xinyi Dist., Taipei 110501, Taiwan

T // (886) 2-8758-1000 F // (886) 2-8786-7789

免費服務及申訴專線 //0800-001-110 網址 // www.firstlife.com.tw