

減重建議「少量多餐」還是「多量少餐」

如果幾年前減重的個案問我，減重飲食該怎麼規劃，我大多會建議將正餐的進食量減少，並在餐間安排低熱量點心，透過少量多餐的方式，達到熱量控制、維持血糖及胰島素穩定、避免因長時間空腹導致飢餓造成的過量飲食；然而在執行面卻容易遇到：「營養師～正餐不吃完剩下的很可惜誼！」、「低熱量又健康的點心不好準備。」、「上班時間不方便吃東西。」...等困難，結果正餐無法確實減量、點心選擇的種類不理想，進而導致熱量控制不易成功。

近幾年來有許多研究在探討少量多餐與多量少餐對於減重的效果，以下針對不同面向和大家分享兩種不同的飲食模式之差異。

飽足感

當我們進食後，身體會分泌與飽足相關的賀爾蒙（如：PYY、PP、GLP-1 等），向大腦傳遞已經吃夠了的訊號，產生飽足感。有研究發現，少量多餐，不僅不會降低食慾，在攝取相同熱量的情況下，相較多量少餐的組別，頻繁的進食反而提高了飢餓感甚至是對食物的渴望。

延長空腹時間，有利於燃脂

餐後，食物被消化分解成小分子的營養素（葡萄糖、胺基酸和脂肪酸），此時胰島素分泌上升，協助人體將營養素帶到細胞內作為能量儲存起來；相反的，空腹時，為了維持血糖穩定，會分泌升糖素以分解儲存的肝醣提供給細胞使用，隨著空腹的

時間拉長，進而分解脂肪作為能量；當我們執行少量多餐時，透過頻繁的進食，刺激著胰島素不停工作，使身體走向能量儲存的路徑，反而無法提供升糖素分解脂肪的機會。

少量多餐，知易行難

不同的減重方式，往往是協助熱量控制的一種工具，當我們使用少量多餐來控制熱量時，每餐分配到的熱量相對較低，在食物選擇的執行面上，容易遇到困難。

假設每天建議 1,800 大卡，將熱量分配至 6 餐的話，平均正餐僅有 300~400 大卡、點心 200~300 大卡；一般外食的便當，熱量約 800~1000 大卡，如果將便當分兩次吃（正餐及點心）擔心有食物衛生安全問題，便當吃一半，未免有些浪費；若正餐選擇三明治、御飯糰等輕食，點心利用小餅乾、茶葉蛋等補充，又可能會遇到蔬菜、蛋白質等營養素攝取不均衡的問題，甚至像前面提到的，感覺總是吃不飽。對於一般餐餐需外食的族群，少量多餐著實不易執行，相反的，若調整為多量少餐，正餐吃得均衡吃得飽，學習拒絕點心、零食、飲料等誘惑，是否更容易做得到？

近幾年，坊間流行各種減重方式，從生酮飲食到 168 斷食，然而研究指出，經過長期追蹤，不同的減重方式與控制每日攝取熱量相比，對於減重的效果是差不多的，尤其只要做好總熱量控制，一天吃幾餐同樣不影響減重的成效；沒有最完美的減重方式，選擇一種適合您且能夠長久執行的模式，做好熱量的管控、選擇營養均衡少加工的原型食物，搭配良好的運動生活習慣，仍是健康減重的不二法門！

小叮嚀：若您有血糖問題，飲食控制需諮詢專業人員建議。

營養室營養師 陳乃嘉

NTUHF