



长寿保健

关于减重有许多常见迷思，像是“想要瘦得更快，最好少吃一点淀粉类食物！”、“减重还是要吃淀粉，否则很容易复胖！”这2个意见迥异的论点，哪一个才正确呢？程明伟营养师表示，淀粉可以提供人体热量所需的能量，是必要营养素之一，吃过多或太少都可能造成肥胖，若想利用饮食达到减重的目的，应掌握4个吃淀粉的技巧。

淀粉少一点！

脂肪合成也少一点

程明伟营养师表示，人体的三大营养素来源是醣类、蛋白质和脂肪，每种营养素在体内都绝对是不可或缺的，其中三大营养素在维持人体正常的机能与代谢，都扮演著非常重要的角色，缺一不可。

时下减重族常采取“低碳水化合物”的饮食策略，以达到瘦身减重的目的，所遵循的其中一个理由便是：淀粉在经过人体消化吸收后，血糖的攀升会刺激胰脏分泌出相对应的胰岛素，进一步平衡血糖，而血液中高浓度的胰岛素会促进体内的脂肪合成路径，产生令减重者厌恶的脂肪组织，因此，若能减少碳水化合物的摄取，则可以减少脂肪的合成，借此达到减重目的。

淀粉吃太少！肌肉流失、减重停滞更胖

然而，淀粉类是人体主要的能量来源，如果在减重期间完全没进食碳水化合物，或是碳水化合物摄取不足，且热量

華人健康網 x 呼叫醫師

減重要少吃澱粉？不吃澱粉易復胖？

程明偉營養師：

掌握4大技巧，澱粉減重剛剛好



程明偉 營養師



量摄取也不足，不仅容易有精神不济、郁郁寡欢的情况，也会造成人体产生的肝醣不够，没有足够的能量提供人体所需，进一步就可能分解肌肉内的蛋白质作为能量来源，而这是减重族所不乐见的。肌肉本身可以提高体内的基础代谢率，一旦肌肉流失，基础代谢率也会跟著降低，反而造成减重困难，容易出现所谓的“溜溜球效应”。

除此之外，程明伟营养师也提到，减重族在减

少碳水化合物的同时，往往会提高蛋白质和脂肪的摄取，此时若食材的品质与份量不对，反而可能造成体脂肪增加，或是血脂增加的风险。糖尿病或低血糖的患者更要特别注意，如果都没进食淀粉类的食物，可能会造成血糖过低，严重可能会晕厥。

淀粉不可或缺！

4大技巧吃对了没？

淀粉类是维持生理机能不可或缺的重要营养素，该怎么吃才能“健康享瘦”？程明伟营养师

针对每日淀粉摄入量、三餐淀粉食用比例、运动营养和食材选择，提供以下专业的建议：

1. 每日淀粉摄入量：

每个人每日应摄取的热量不同，建议请教专业营养师或医师，依据个人的饮食型态、工作状态、身体状况和疾病背景来进行分配。

2. 三餐的淀粉比例：

一般人早午餐的淀粉比例可以多一点，因为白天工作或活动会耗费大量的能量；晚餐则是休息放松的时段，淀

粉比例可以稍微降低。不过，晚上并非完全不补充淀粉，蔬菜水果本身也含有糖分(淀粉)，建议可用2至3份蔬果替换白米饭，适当补充能量和维生素、纤维，对减重都有帮助。水果记得挑选低GI值的种类。

3. 运动前后聪明吃：

平时以均衡饮食为主，运动前避免产气食物。运动前2小时，以低GI食物为主，可以补充无加工的原态食物，像是地瓜、马铃薯、燕麦等，作为运动前的能量补给。运动后1小时内补充低GI碳水化合物搭配低脂蛋白质的食物，例如：茶叶蛋、豆浆、牛奶或优格等，都是很好的来源，不仅可以修补肌肉中所耗损的肝醣，还可以修复受损的肌肉组织。

4. 精选未加工食材：

选择原态少加工的天然食物，例如南瓜、地瓜、芋头、马铃薯、山药、糙米饭、五谷米或十谷米，用来取代经加工的精致淀粉，像是：白米、面、蛋糕、饼干或糕饼类等。



家庭论坛

教会姊妹从台湾省亲回来，送了三套彩色原子笔给我们母女三人。收到后非常惊喜，因为我们都喜欢收集一些别具特色的文具。

这套彩色原子笔是我们渴望已久的文具，立刻大派用场。小女儿温习考试笔记时用它作记号，使重点内容一目了然，增强温习的乐趣及记忆力，结果考试获得不错的成绩。大女儿一直有用颜色原子笔作笔记的习惯，收到这套彩色原子笔，更是善加利用。至于我，则在学习希腊文时作文法分析，利用不同颜色分别词类，有助温习和记忆。我深深体会到“工欲善其事，必先利其器”这个道理。我们母女三人都收到学习果效，为学习增添色彩，取得了好成绩。父母也可以善用资源教育孩子。正如家庭主妇有许多厨房用具，她又懂得从不同资源(食谱、材料……)学习，便可随时烹调出不同美食供家人品尝。同样地，父母如果善用资源，对孩子的学习和教育，同样可以收到事半功倍的效果。借用有关教育孩子的书籍、影音光碟，搜寻网上资源、资讯和参加小组、课程、讲座

等，对家庭教育都很有帮助。请切记，要将搜寻到的资料作档案分类，方便日后使用。希望我们都从“工欲善其事，必先利其器”这个道理中得到启示，反省自己与孩子有否善用工具或资源，加强教育和学习的效果。

可能因为教书的关系，我经常要制作教材、教具、讲义和书签等，又要做影印、裁剪、钉装、过胶……。为了节省时间，方便使用，我总爱购置各种不太贵重的文具仪器放在家里，除了方便，也节省不少时间。没想到这样也同样为两个女儿增添方便，善用文具把功课做好。这些工具帮助我和家人在工作和学习时加添动力，往往给人有良好的感觉。后来我把这些工具资源搬到亲子教育中心，让来中心学习的小朋友可以使用，这也成为教导他们善用工具的实际经验，帮助孩子在学业上取得更佳的效果。有不少孩子家里虽然有所欠缺，却懂得利用学校提供的资源，例如图书馆的书籍、影音光碟、学校的文具仪器等，帮助自己学习，成绩亦获得家长

工欲善其事，必先利其器

◎简朱素英

满意。当然，我不是鼓励父母什么文具都要买给子女，不过若经济许可，购买文具资源当然比购买名牌服装更实际，父母若善其事(子女学习好)，必须先利其器(工具/资源)。

许多父母埋怨子女不好好学习、不用心温习，其实父母可以鼓励子女使用不同的工具，增强他们的学习兴趣。有些学生将讲义随意乱放，原因是父母没有为他们购买文件夹，也没有打孔器。文具就只有一两支笔，连橡皮、长尺、三角尺、量角器、圆规、颜色笔都要向同学借用。父母若不关心孩子应有的基本文具，又怎能要求孩子有良好的学习成果呢？父母是否略嫌昂贵或不常用，想节省金钱而不购买？但是花费在孩子身上的玩具、游戏机、服装和娱乐等，却没有减少。父母又怎能责怪孩子没把书读好呢？当然，好成绩不是单靠文具，但也不能否认，有充足的文仪器具，的确是增强学习动力的因素。我从小就教导女儿善用文具帮助学习，无论在功课或温习方面都有很好的效果，也获得老师不错的评语。

以下是给孩子的建议：

- 基本文具不能少，特别的文具则量力添购。尽量做到不要浪费资源。
- 善用学校资源，或与同学互相借用(在可行情况下)。
- 善用网上资源，电脑网络不只是玩游戏或闲聊用，更是搜寻宝藏的好地方。
- 要有

好的将来，就从现在的学习开始。若想学习取得好成绩，就必须善用工具与资源。

父母应注意的地方：

- 注重孩子学习成绩，也要提供足够的学习工具和资源。

· 不单提供学习和补充的资源，也要顾及基本的学习工具。

· 要求孩子学习，自己也要努力学习。花时间找书，也花时间使用。

· “工欲善其事，必先利其器”，教育子女绝不

是挂在口边，还却要有行动配合。行动不单是指挥子女去做，父母也要以身作则一起做。盼望父母做一个善用资源的指挥官，而不是纸上谈兵的指挥官。

来源：真理报



温馨晨语

一个有灵魂的人，是一个有魅力的人；

一个有梦想的人，是一个有方向的人；

一个有信仰的人，是一个有盼望的人；

一个有信心的人从不气馁，

遇到困难不后退，不怕山有太高，夜有多黑，

他知道所信的是谁。

使徒保罗说：

“因为知道我所信的是谁，

也深信祂能保全我所交付祂的，直到那日。”

~彼得后书1章12节~

愿以感恩的心进入新的一天

