

體積飲食法

體積相同，熱量不同

減重一定要吃得少？

你會這麼想，對吧？其實不見得。我們都聽說要減重，就得少吃多動。很多人嘗試減少食量，但是積習難改，還有些研究建議我們每天吃大致相同重量的食物。這怎麼有幫助呢？

體積飲食研究

賓州州立大學營養科學家 Barbara Rolls 博士花了 20 年研究飲食習慣、飲食行為和吃飽的感覺，也就是飽足感。

她的一項研究中 (Rolls et al., Am J Clinical Nutrition, 70: 448-455, 1999)，要求參與者選擇其中一項的吃法：1) 砂鍋雞，2) 砂鍋雞和一杯水，或 3) 注水入砂鍋雞熬成的雞肉湯。而下一頓餐，他們就可隨意選吃任何食物。

猜猜結果怎麼了？

那些選擇吃了砂鍋雞肉湯的那組人，下一頓餐的食量比其他兩組人平均少 100 卡熱量。這裡同時顯示出光喝水是不會產生飽足感，而是須要與食物融合才能產生作用，這就是體積飲食策略的招數。

造成這種差別的理由很複雜，不過 Rolls 博士的理論是這跟我們的感知有很大關係。吃砂鍋雞肉湯比吃砂鍋雞更覺飽足是因為湯佔的空間比較大。若是吃砂鍋雞和喝一杯水的話，那麼是水跟食物是分開吃的，那水就只能解渴，不能消除饑餓感。

但是當水和食物融合，例如有塊狀食材的高湯，身體就會把高湯當作食物。當高湯進入胃時就會啟動牽張受器把飽足感傳到大腦。當高湯被消化後，飽足感荷爾蒙就會進入血液，讓你感覺吃飽了。



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi    

體積飲食法

這種吃法被稱作「體積飲食法或容積飲食」(Rolls, B.J. (2012). The Ultimate Volumetrics Diet. William Morrow, New York, New York)，這跟**餐盤飲食法**是相輔相成的！你可曾注意到，當你把盤子裝滿了一半是**蔬菜**，那麼其他食物的份量就會相繼減少，使你不經意地減少攝取熱量？體積飲食法是重新分配餐盤的妙法，有趣的是，當您這樣做時，*就無需為減重而節食了。*



運用體積飲食法：把食物的體積增加，同時又減少熱量，讓你吃得滿足，不用挨餓。

體積相同，熱量不同

1 杯生菠菜：7 大卡



1 杯冰淇淋：500 大卡



體積不同，熱量相同

6 顆蘋果：360 大卡



1 塊蘋果派：360 大卡



這是一種選擇

我們如何使用“熱量預算”是一種選擇，沒有對或錯的。在選擇體積飲食法時，我們可以進食大量的低熱量食物，這是十分划算的。那麼，我們可以偶爾選擇少量的高熱量的食物嗎？當然可以！這時，就讓我們全然享受吧！

如何吃飽？

方法有很多 ...

想吃飽，方法很多。決定我們感覺飽足的程度是胃裡食物的份量。如果我們多吃一點就更有滿足感。而減少食量不但是具挑戰性，而且往往會使我們有被剝奪的感覺，此時選擇體積飲食法會是雙贏的策略。



更多體積飲食策略

加**纖維** – 緩慢消化，可讓飽足感持久

- 豆類: 乾豆, 扁豆, 豌豆
- 全穀物
- 水果和蔬菜 – **半盤蔬菜！**

加水

- 高湯
- 水果和蔬菜

你有曾試過煮稀飯時有訪客突然上門，你要即時加水把稀飯的份量變大，讓每人都可以享用嗎？那就是體積飲食策略了！

減掉或調換 高脂/高糖/高熱量食物

- 醬料
- 奶油
- 沙拉醬
- 煎炸食物

注意：脂肪攝取太少會降低飽足感，增加饑餓感

如何增加食物體積

例一：奶油義大利麵

- 義大利麵減半
- 加兩個拳頭大的蔬菜
- 用番茄醬代替奶油或芝士醬

例二：凱撒沙拉

- 加更多生菜
- 沙拉醬減半（用「叉子法」：沙拉醬放旁邊而非直接淋在沙拉上面。吃法：先用叉子沾醬再跟沙拉一起吃）
- 減少麵包丁跟帕馬森起司的份量

例三：炒飯

- 以白椰菜花切碎成米粒狀代替米飯
- 加更多不同種類顏色的的蔬菜，如碗豆、玉米、紅蘿白丁、芦荀丁、冬菇丁等。

例四：時菜炒肉絲

- 儘量多加幾種不同顏色的蔬菜
- 減少肉量以菇類代之，倍增鮮味

例五：稀飯或鹹燕麥粥

- 減少米或燕麥份量
- 加進各種不同的豆子
- 加多種類顏色的的蔬菜，如山藥丁、紅蘿白丁、芦荀丁、冬菇丁等
- 多放點水，不要煮得太稠

如果你很想吃炸的東西，如薯條、炸雞塊或乾煸四季豆等，現在可以用氣炸鍋烹調，既方便又健康，而且口味還挺不錯的。

更多關於飽足感的建議：

你吃得愈滿足，就愈容易維持你的熱量目標和控制體重。體積飲食法是讓你用餐後覺得滿足的方法之一。還有以下的方法，不訪試試吧！

- 每餐吃高蛋白質食物
- 吃高纖、少加工，而非單醣 (simple carbs) 或精製的食物
- 將熱量的攝取平均地分配在一天的膳食之中 (可以在一天的前半段適當攝入更多)
- 喝充足的水
- 慢慢咀嚼，全神專注，以至少 20 分鐘的時間來享用每一餐

這份教材是以美國疾病控制中心（CDC）的全國糖尿病預防計畫(National Diabetes Prevention Program)內容為依據，根據華人的食和文化習慣所改編的，可在 CDC 網站上參閱原始教材和其它資源：<https://coveragetoolkit.org/national-dpp-curriculum/>