產後瘦身

文/營養科 林杏純 營養師

懷孕期間為了減緩懷孕過程的不適與顧及腹中胎兒的營養，可能讓孕婦不自主地過度進食，若再加上活動量不足，孕婦想不胖都難！而在產後最重要的是要趕緊補身子，增加元氣，但很多媽咪則是更在意如何恢復過去的窈窕身材，不過有時因為急於減肥，反而會有一些產後瘦身的錯誤觀念，因此，如何把握產後的黃金瘦身期(產後42~180天)，均衡攝取各種必需營養素以提供寶寶足夠的奶水，又不會過度增加熱量，是大多數產婦們的期望。

▶節食挨餓是否會變瘦?

其實，進食是可以提昇基礎代謝率10～35%，並能燃燒較多的卡路里，因食物在轉換成能量的過程中是需要熱能，以促進消化、吸收與代謝；相反的，不進食則會導致基礎代謝率減緩，燃燒的卡路里也減少，而基礎代謝率是可以幫助減重的，因此，節食挨餓是無助於減重的。若想燃燒更多的脂肪，就要飲食規律，並均衡攝取六大類食物(如附圖)。

▶正確的減重觀念

由於坊間總充斥著許多不正確的減重方式，如：蘋果瘦身法、蛋白質瘦身法、蜂蜜斷食瘦身法…等，雖可快速瘦身，但可能減到的是水分和肌肉，其中肌肉的耗損是會降低人體基礎代謝率的。此外，對食物的認知不足，而重複吃某一種食物，也容易造成營養不均衡，且錯誤的減重方式也常出現注意力不集中及易怒等情形，故與其擔心熱量破表，不如好好地瞭解食物的分類，從營養素的角度來認識食物的特性並均衡攝取之！因此，該如何正確的減重呢？以挑選食物來說，應選擇多樣性，以避免單一營養素的攝取而造成營養不均，因唯有均衡的營養攝取才能讓人健康減重。

▶產後瘦身的飲食小撇步

1、多吃蔬菜

蔬菜中含有豐富的維生素與礦物質，且熱量低又高纖，除了咀嚼的時間會增加外，還可增加飽足感以及降低膽固醇，好處多多。



來源：衛生福利部食品藥物管理署

2、改變進食順序

因蔬菜需與水結合才會膨脹，而使胃產生飽足感，因此，進食的順序宜調整為：喝湯→蔬菜→主食與蛋白質，以減少過多食物的攝取。

3、定時定量

無論是早餐多吃，一天只吃兩餐，還是晚餐少吃或者不吃，身體反而會啟動機制將代謝變慢；又或是因忍著某一餐不吃，反而讓自己吃得更多，都不是正確的減重方式，故建議產後媽咪與其因為減肥而挨餓，不如養成定時定量與少量多餐的飲食習慣。

4、少糖少油少調味料

為了豐沛母乳來源，月子期間的湯湯水水是最不可缺少的，無論是正餐或點心皆不宜添加過多的油、糖與調味料，這些添加物雖然可以增加餐點的口感，但是熱量也相對較高，故不建議過量添加於飲食中。

5、母乳哺育

根據研究顯示哺餵母乳是有助於產後減重的，除了是因為母乳的製造會消耗熱量外，母乳中的成分對寶寶而言，既好消化吸收又含豐富免疫物質，因此，近年來無論是政府或醫療院所皆鼓勵產婦應儘早母乳哺育。

6、及早產後運動

健康的產後瘦身除了調整飲食外，運動也是很重要的關鍵。產後初期可能為了減少傷口拉扯，此時期可做些較和緩的運動，如產後運動或簡易的拉筋；等做完月子後就可以再適度地調整運動，特別是散步跟瑜伽都是可以幫助身材恢復的很好選擇。