體重控制

【低胰島素減肥法（Low insulin）】

喧騰一時的『低胰島素減肥法』是不是讓你覺得好像有點熟悉，但又不知道「它」是什麼東西，有效嗎?健康嗎?會不會有副作用啊?傷身體嗎?

【先建立一個觀念吧!何謂「胰島素」？】

胰島素是胰臟所分泌的賀爾蒙，它所扮演的角色是將熱量儲存起來；也就是將食入體內的營養素和熱量貯存到肌肉、肝臟、脂肪這 3 個熱量貯存槽中。當我們攝取食 物時，血液中的血糖值會上升，而血糖值分泌多少就會決定胰島素分泌多寡了。首先，胰島素會將血糖先轉換成熱量，再將能量轉換成肌肉及肝糖，最後再將多餘的 熱量轉換成脂肪囤積。

【控制 GI 值，減肥 SO EASY】

GI 值（Glycemic Index 升糖指數）：即是食物影響血糖上升的速度。通常 GI 值高的食物多為碳水化合物所構成的醣類，如米飯、餅乾、麵食、糖水。相對的，富含蛋白質、脂肪的肉類和富含纖維質的蔬菜、水果，GI 值就普遍低很多。

把握上述的原理，別讓血糖值上升過高，即可減少熱量轉變成脂肪囤積起來。只是，是不是讓你覺得納悶，我如何知道什麼食物是低或高的 GI 值呢？教大家一個判斷方式~~~只要是高纖維、低糖份的時即是低 GI 值。只要把握這個大方向是不是就簡單多了呢？

【可別減過頭囉~~~】

聽到上述的說明，你是不是會想說—那我就盡量少吃，或吃一點點就好了呢？其實是不對的，一味的忌口，會讓血糖值過低導致暈眩、精神不集中、更會情緒不穩定等不良的影響。長期下來，更會因營養不良而造成身體傷害。

【我適合低胰島素減肥法嗎？？】

其實，任何一種肥胖類型都可以。尤其因為血糖問題所困擾的糖尿病患者，更是適合，可由營養師依據患者的健康狀況來設計符合的菜單。

如果你是血脂肪或血膽固醇過高的患者那就可不適合了。因為此種減肥法主要偏重纖維質、蛋白質、脂肪的攝取。所以若是此種患者想利用此種減肥法，還是得先請營養師評估看看。

【有哪些低GI值得食物可參考的~~~】

五穀根莖類：可選用高纖維質的米飯、麵包，如糙米飯、全麥麵包、五穀飯…。

魚 肉 類：豬肉、牛肉、沙丁魚、鮪魚、花枝、蝦子、牡蠣…….。

蔬 菜 類：高麗菜、番茄、菠菜、竹筍、花椰菜、青椒、豆芽菜….。

水 果 類：草莓、柳橙、梨子、檸檬、櫻桃、哈密瓜、蘋果、奇異果…。

點 心 類：布丁、原味優格、蒟蒻製品…….。

【結語】

除上述的食物選擇外，若加上適當的運動，會效果更加倍。根據文獻報導指出：每週運動3次、每次運動30分鐘，不僅可以消耗熱量又可提高心肺功能及新陳代謝。所以只要持之以恆的飲食選擇加上運動，要變成標準身材，絕非難事。

【減肥新主張　每天走路15分鐘　每餐少吃3口】

根據統計，美國有60%的人體重超重，而每年有30萬人死於肥胖相關的疾病，減肥幾乎是人人掛在口頭，現在美國一位醫學大學教授提出「減肥新主張」，方式相當簡單，只要持之以恆，就能向肥胖告別。

您也過重了嗎？專家建議，想和肥胖說拜拜，能夠持之以恆最重要，科羅拉多大學教授希爾表示：「不一定非得徹底改變生活方式才能防止過重，你也可以用很簡單的 改變。」馬里蘭醫學大學教授潘皮克提出了一項簡單好記的減肥主張，那就是「每天走路15分鐘，每餐最後少吃三口」，這樣一天下來，就可以消耗或減少不少熱 量，持之以恆可望輕輕鬆鬆回復窈窕身材。

潘皮克教授說：「我不是說少吃三口蘋果，而是少吃三口高熱量的通心麵。」潘皮克教授說，這樣一天下來就可以少掉200卡路里，胖的人可以減重，而沒有過重的 人則可以保持身材。「如果你算算，200卡路里乘以7天，相當於一周減掉了半磅的體重，長久下去可以減掉20到25磅。」

每餐少吃三口，走路15分鐘，聽起來不算太難，想減肥的你，可以參考看看！