

# 快速新陳代謝飲食 年後減重不挨餓

Losing Weight via Fast Metabolism Diet without Starving after New Year Festival

新陳代謝を促進、気軽に体重コントロール

文／敏盛綜合醫院營養師 劉香蘭

今年年假特別長，年後想提升代謝消滅多出來的小肉肉，最近吹起的「快速新陳代謝飲食」（Fast Metabolism Diet, FMD），適合你來跟風，快來了解怎麼做！

飲食分三階段，食材選擇符合健康飲食，少加工、多原型、高纖、多好油、少過敏等概念，富含植化素增加抗發炎。不同階段的飲食，搭配不同運動方式，按表操課，加速新陳代謝。每週分成3階段，持續循環4次共28天。

## 第一階段：2天

- 三餐：高纖醣類 + 適度蛋白質 + 低脂
- 早餐：高纖穀類 + 水果
- 午餐 / 晚餐：穀類 + 低脂蛋白質 + 水果 + 蔬菜
- 早點及午點：水果
- 運動：每天做一次高強度的心肺運動，像是跑步、有氧課等。
- 早點及午點：健康脂肪 + 蔬菜
- 健康脂肪：堅果、種子、橄欖油、橄欖、酪梨
- 優質蛋白質：深海魚類，鷹嘴豆
- 運動：每天至少做一次舒壓運（活）動，例如瑜伽、深呼吸或按摩。

## 第二階段：2天

- 三餐：高蛋白質 + 大量蔬菜 + 低脂肪 + 少碳水化合物
- 三正餐：深綠或多色蔬菜、低脂蛋白質
- 早點及午點：低脂或植物蛋白質
- 運動：至少做一天重訓，集中做重量大但次數少的重量訓練，這對提升新陳代謝很有幫助。
- 施行期間遵守十不：

1. 小麥
2. 玉米
3. 乳製品
4. 黃豆產品（含豆漿，豆腐，豆皮等黃豆製品）
5. 精製糖（只能用羅漢果糖，甜菊糖或 xylitol 木糖醇）
6. 咖啡因（大部份茶也是有咖啡因）
7. 酒
8. 果汁
9. 果乾
10. 添加物，防腐劑，味素，硝酸鹽

## 第三階段：3天

- 三餐：高健康脂肪 + 中量碳水化合物與蛋白質 + 低升糖指數水果
- 早餐：低G I 水果 + 健康脂肪 / 優質蛋白質 + 穀類 + 蔬菜
- 午餐 / 晚餐：健康脂肪 / 優質蛋白質 + 蔬菜 + 低G I 水果

