

# 衣緊還鄉後，再來是衣緊上班？

作者：吳佳珍

「瘦小離家胖了歸，鄉音未改肉成堆。兒童相見不相識，驚問胖子你是誰？」這首 kuso 唐詩從過年前就在網路上流傳，但放在收假上班這一刻，可能又更加貼切。從「衣緊還鄉」進化為「衣緊上班」後，怎樣快速回復到原本正常的飲食節奏？

捨棄激烈又容易復胖的節食法，美國生活網站 Lifehacker 綜合專家說法，提出以下建議。很簡單，馬上就能照做！

## 1. 保持一日三餐動

很多人誤以為少吃一餐能減少熱量攝取，但實際上並非如此。當兩餐間隔過長，大腦反而會積蓄匱乏感到下一餐，讓下次用餐吃進比平常更多的熱量，所以務必維持三餐定時定量。

## 2. 早餐攝取高蛋白質食物

早餐攝取蛋、奶、肉類等高蛋白質食物，能刺激胃酸分泌，延緩腸胃蠕動時間，讓腸道有飽足感。

## 3. 吃飯不要滑手機、配電視

吃飯要專心，當身體沒有意識到「吃飯」這件事，就會一直處於不滿足的狀態，然後想吃更多。

#### 4. 進食前後，都要刷牙、漱口

飯前先刷牙或漱口，會讓味覺遲鈍，吃起東西沒那麼好吃，食欲自然降低。至於飯後刷牙、漱口，一方面口腔清新、一方面因為清潔完畢不想破壞，也能降低嘴饞亂吃的衝動。

#### 5. 用餐 20 分鐘以上

進食後，大腦通常需要經過 20 分鐘才會收到飽足感的訊號，所以用餐時間最好在 20 分鐘以上，才能「邊吃邊瘦」。如果擔心自己一不小心就吃太快，不妨規定每口至少咀嚼 30 次，食物在口中停留的時間愈長，愈有飽足感。

#### 6. 不用看食品營養成分表

你或許會覺得奇怪，但事實上，蔬菜、水果等有營養、未經加工的食物根本不需要成分表。此外，食品營養成分表上的熱量標示，通常比它真正的熱量低，只能參考。

#### 7. 睡眠充足才能邊睡邊瘦

人體原有抑制食欲的瘦體素 ( leptin )，瘦體素增加，就會少吃一點；一旦減少，就會多吃。而且，睡眠時會釋放瘦體素，如果連續 2 天睡眠少於 4 小時，瘦體素就會降低 18%，你還敢熬夜嗎？

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自 Cheers 雜誌第 174 期，

更多好文章可至「Cheers 快樂工作人」閱讀。