

# 如果都不吃澱粉

## 身體會怎麼搗蛋？很嚴重嗎？

不但可能「瘦」不了還會有這3種變化

### 營養師來解謎

一般來說，想用1 kg的脂肪需要消耗7700大卡；假設每天需要2000大卡熱量，即使不吃不喝7天也只能瘦個2kg，為什麼仿間提倡不吃澱粉（糖）瘦得更多？

### 其實只是身體脫水

極低醣類的飲食讓身體產生「酮體」，而排出酮體需要帶走大量水份，因此體重機上看到漂亮的數字，大部分是脫水的結果，很快就會遇到瓶頸。

### 肌肉流失

限制熱量＋極低醣類讓胰島素分泌受到影響，而降低肌肉獲得營養與合成，身體也傾向「分解肌肉」來維持生命，因此「體重減輕」一部分是肌肉流失。

### 基礎代謝率下降，越瘦越慢

基礎代謝仰賴的肌肉越來越少了！代謝就越來越慢；此外，經過一段時間，身體也會適應「2000 => 1500大卡」的需求，讓身體開始符合1500大卡即可的生活方式

### 怎麼辦

首先減重不能只看體重，而是看身體成分的組成，「體脂率」要降低、「肌肉量」要提高；另外飲食相當重要，一定要找營養師詳細規劃，這樣一來「低醣」飲食是可以健康瘦的哦

