



【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

萬聖節 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，

爲什麼仿間提倡不吃澱粉（醣）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分，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；

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

所以哪天不小心吃回2000大卡，就又開始復胖，

而且挨餓受凍之後的身體爲了保護自己，會盡可能儲存成「脂肪」，

也就是說，復胖之後更難減了！

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

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

