

你有一則新訊息

Wednesday 23 防彈咖啡喝錯增肥、高血脂！

營養師：「不想傷身看這一篇。」
3大重點一次看完。



【防彈咖啡 喝錯激肥、高血脂，不想傷身看這篇！】

為什麼超夯的「防彈咖啡」爭議不斷呢？

今天帶你了解「防彈飲食法（The Bulletproof Diet）」一書出版後，
成為防彈咖啡名字的由來。

書中提到，

「以1匙草飼無鹽奶油 + 1匙椰子油 + 1杯240c.c.黑咖啡」調製成的防彈咖啡，
直到中午前他都不再進食。

且搭配生酮飲食以極低碳水化合物（<20%總熱量），
體內的脂肪就會被當成能量來源分解，達到減脂效果。

或許你也好奇，聽起來這麼容易，

為什麼還有生酮、防彈之後「中風、送醫」的案例呢？

那是因為，多數人依照原本飲食習慣（根本沒有改變），
等於只攝取到防彈咖啡裡過多的高熱量脂肪（並且 #飽和脂肪 居多）

讓血脂超標、引起血管阻塞。

改變飲食，搭配防彈咖啡就一定瘦嗎？「也不見得，」

防彈飲食作者說，其午餐吃少量蛋白質、大量蔬菜和健康油脂，

晚餐在8點前吃完，並且只吃水果，

這樣一整日低熱量的攝取並非適合每一種人，營養師認為

一、熱量落差太大：例如平常攝取2500大卡男性，突然因為防彈變成1500大卡，

除了餓到不行容易適得其反，只控制熱量效益也不高

二、營養素比例大大失衡：相同2500大卡，碳水50%突然改成20%，

等於每餐飯量剩下1/4，剩餘熱量都靠多油脂、

加蛋白質，沒有營養師等專業人士指導，

吃到壞油、激肥的的機率不容小覷

三、請考慮副作用：腸胃道不適(噁心、嘔吐、便秘、腹瀉)、尿酸增加、

總膽固醇增加、電解質不平衡都是常見的副作用

因此，防彈咖啡、生酮飲食執行前，一定要先評估自己的身體狀況，

要在醫師和營養師指導下實行哦！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

