

減肥不變的真理，就是「少吃多動，持之以恆」，但上班一族特別是OL們，經常要吃外賣，重鹽重油，難以Keep fit，且緊湊的生活步伐讓人難以維持減肥計劃。因此，熱量低又方便的「代餐」逐漸受到關注，貪其簡單方便。本文現分享代餐推薦，以及食用代餐的一些注意事項，以免瘦身不成反而傷身。

代餐是什麼？

代餐 (Meal Replacement) 顧名思義就是「取代正餐」，其原理就是透過較低熱量的餐點取代正餐飲食，利於食用者控制熱量、創造熱量赤字，進而達到減重的效果。代餐食品一般來說會包含人體必需的營養素，除了碳水化合物、蛋白質、脂肪之外也會加入膳食纖維、維生素與礦物質。

什麼時候食？

有些代餐用熱量低的奶昔或飲品代替午餐或晚餐，透過減少吸收熱量達至減肥效果，一般情況下不要超過一餐用奶昔取代正餐，極端減肥情況下可以取代兩餐。但由於代餐的熱量相對較低，食完很快便會感覺到肚餓，反而會造成反效果，建議先了解自身健康情況及向營養師諮詢。

三餐都食代餐可以嗎？

代餐通常只建議替代一日三餐中的一餐，其他兩餐還是以原本食物為主，才能補充到植物生化素、微量礦物質等營養。想透過代餐輔助減肥，一定還是要注意均衡飲食、規律運動，循序漸進減少體重才不會對身體造成過多負擔。若一日三餐都以代餐代替正餐，雖然可最快減低熱量攝取，但是並不能長期使用，否則容易出現反彈、甩頭髮、營養不足的情況。

哪些人不適合食？

代餐最主要的兩個特點是「減少熱量攝取」和「快速方便」。如果正逢體重控制期，卻因工作忙碌無暇準備餐點，代餐或許就可以當成偶爾應急、墊胃的食物選擇。但對正處於成長發育、孕產哺乳、術後復元等熱量需求較高的人來說，就不建議透過代餐取代日常餐點，以免熱量攝取不足，反而影響身體健康。

食代餐就會瘦嗎？

食代餐不一定會變瘦。代餐算是短期輔助飲食控制的產品，想要順利減重除了培養正確的飲食觀念，也一定要搭配運動增加熱量消耗、提升基礎代謝率，才能瘦得健康又不復胖。

會體重反彈嗎？

食用代餐的話，身體吸收的熱量會降低，長期服用，身體會自動調低每日消耗的基礎熱量。若恢復服用正餐，將會有反彈的風險。因此應循序漸進以代餐取代正餐，並配合適量運動。

如何令代餐更飽肚？

想增加營養和飽肚感，大家可以自行加添水果、燕麥、奇亞籽、堅果等配料令代餐變得更美味可口和飽肚，但需要留意有些水果的糖分含量較高，容易造成反效果，添加的配料要適量。

代餐減肥

注意事項

代餐推薦

SHAURMI

美肌無糖宇治抹茶玄米營養代餐

298元 / 14包

這款主打抗糖美肌的營養代餐，配方無糖低卡，每包僅含102.6卡路里，無添加糖。配方中日本宇治抹茶，具有高抗氧化性，能有效抗衰老；玄米藜麥提供高膳食纖維，增添飽腹感及口感；日本專利的Hyabest口服玻尿酸可顯著提升皮膚含水量和彈性，改善皺紋及膚質狀態，適合希望瘦身及改善膚質的人士。直接用水或牛奶沖調即可飲用。



Nu Skin ageLOC TRME

塑營奶昔 (奶茶味)

1,093元 / 14包

Nu Skin 推出個人化「TRME 健康自訂塑身計劃」，結合「纖燃、塑營奶昔、餐控」3款產品，當中這款低卡、方便、美味的奶昔蘊含豐富蛋白質、維他命、礦物質及纖維，能滿足日常蛋白質需求，有助控制熱量及維持肌肉量，幫助塑身同時補充足夠營養。沖調方式簡單，只須混合脫脂奶或者無糖豆漿即可飲用，特別適合渴望瘦身塑形的忙碌上班族。



雀巢 Optifast

代餐

360元 / 12包

雀巢的Optifast代餐非常多元，除了有代餐奶昔以外，還有雞湯、濃湯等選擇，冷熱鹹甜，多款口味供大家挑選。Optifast代餐不但能維持飽腹感和肌肉質量，也可穩定血糖。



Asahi Slim UP Slim

酵素代餐 (雜莓拿鐵味)

148元 / 315g

這款代餐粉粉質細滑，不容易結塊且蘊含膳食纖維9700、多種維他命及礦物質，可補充由節食造成的營養不足。當中亦含有5,000mg 膠原蛋白、CoQ10、乳酸菌及透明質酸等美容成分。



D&B

植物營養代餐

300元 / 300g

使用糙米、大麥、黍、紫黑米、粟、稗、高粱、米等8種穀物發酵而成，配合3種植物性蛋白質。源自植物的大豆、糙米、堅果的蛋白質，補充提升基礎代謝必不可少的蛋白質，加上植物性蛋白質在消化吸收上較長時間，延長飽腹感。每餐只有72卡路里，另添加80億個源自植物的乳酸菌、3,000mg 膳食纖維及低聚糖，能改善腸內環境，幫助蛋白質的消化及吸收。

