

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 科學 來源 中國時報 日期 90. 3. 22 版面 三十九版

《健康小百科》 彭巧珍

## 脂肪比醣類更易堆積熱量

飲食過量，不管吃醣（澱粉）或吃油，過多的熱量都會堆積轉變成脂肪，造成肥胖。不過如果再仔細分析飲食成分，過量熱量來自脂肪或者來自醣類，肥胖結果卻有差異。

每一公克食物脂肪所產生的熱量是九大卡，為醣類每公克四大卡的二倍多。如果以同樣熱量反推，吃脂肪高的食物，體積就小得多。吃同樣熱量的醣類食物比吃脂肪食物體積來得大，飽足感自然比較強。兩碗白飯可以把胃撐飽，但要用同樣體積的油脂填飽，熱量就可觀了。

除了食慾控制上的差別，油和醣代謝過程也是不一樣的。高醣低脂肪飲食，在全身耗氧代謝還沒有全部由葡萄糖補足、以及身體肝醣還沒有儲存到飽和之前，葡萄糖是不會轉變為脂肪的。就算前二者條件都符合了，過剩醣類從葡萄糖型態轉變成脂肪，中間還有因為多吃了醣份刺激產生體熱的消耗，就是所謂的食物熱效應，又比吃過量脂肪的熱效應高出21%左右。再者，高醣飲食從糞便排出未消化食物的熱量比高油飲食少了30%——大約一天一百大卡熱量。

如果以高油低醣飲食過剩的100大卡來追蹤，其中由糞便排出7%、刺激由體溫增加而釋放出的熱能有38%，剩下的55%都拿去增加體重了。但若以高醣低油飲食多出的118大卡而言，其中9%隨著未消化完全的食物由糞便排出，刺激體溫增加以熱釋放出去的能量有49%、產生血脂肪用掉3%，最後剩餘39%會被拿來增加體重。這樣七折八扣下來，吃高醣低油飲食與吃高油低醣飲食相比，可能需要多吃50%的熱量才會達到相等的肥肉儲存量。

當然以上代謝的研究，因人而異的情形非常大。有的人生熱效益高，多吃的熱量馬上體熱散出；而需要減重的朋友，則多屬於生熱效應不是那麼迅速的體質。不過不管能不能吃，一旦飲食熱量超出身體熱量的平衡點，多吃油脂所造成的體脂肪增加，還是比吃澱粉質食物來得快的。

作者為國立成大附設醫院營養部技正兼主任

（本專欄與中廣新聞網合作於今日同步播出）

