

吃飯太快 小心變胖找上門

殷顛霖 報導

2018/10/14

現今社會講究快速與效率，人們有時會為了節省時間而選擇快速方便的食物解決一餐。但是這樣真的好嗎？我們可能需要花費更多時間來減肥。

在此做個小調查：你是不是在聚餐時，最快清空碗盤的人？往往要坐著等待，甚至得幫忙吃掉別人的那份？在獨自用餐時，一邊滑手機一邊吃，不到十分鐘就吃完了？如果你有過以上的經驗，而且體重不斷增加的話，是時候放慢用餐的速度了。



有研究顯示，吃飯速度與身材有部分關聯。(圖片來源 / 殷顛霖製)

肥胖的標準是什麼？

很多人會認為自己太過肥胖，或是身材不夠窈窕。但是肥胖的標準是什麼呢？肥胖是指體內脂肪累積過多的狀態，使罹患心血管疾病的機會增加，對於健康有極

高的風險。

根據衛福部國民健康署的定義，以BMI (Body Mass Index 身體質量指數) 作為體態胖瘦的標準，計算公式是體重 (公斤) 除以身高 (公尺) 的平方。成人的BMI超過24即屬過重，大於27則為肥胖。

除了BMI之外，判斷肥胖還需比較體脂肪率和基礎代謝率。譬如運動員或是健身者，他們的BMI看似很高，實際上他們的體脂肪率較低，因此並不算肥胖。

吃的速度越快 吃得就越多

期刊《自然》中的一篇新研究發現，用餐速度與BMI有明顯的正相關。研究人員透過問卷，對總數大約五萬名的孩童進行調查。問卷結果指出，吃飯速度越快者，通常會吃下更多的食物，肥胖率也更高。

研究人員選擇年齡層為7到17歲之間的兒童，並排除面臨升學考試年紀的學生。他們將進食速度的習慣分為慢、中等、快速三組。統計全部有效的樣本後發現，進食速度快速的兒童在總肥胖率、腹部肥胖率以及腰圍身高比都比進食速度普通的兒童高。在各種食物的攝取量，包括水果、蔬菜、肉類、零食、速食、炸物與含糖飲料都更多。

在多種的食物類型中，有一項特別的例外：進食速度快的兒童飲用最少的牛乳。這或許是因為牛乳需要冷藏，喝太快可能會造成腸胃的不適。另外在此研究中，男生的總肥胖率又比女生來得高，研究人員認為這是因為男生的進食速度較快，大約佔了進食快速組的六成，才有這樣的結果。

以性別來看

變數	進食速度		
	慢	中等	快速
總肥胖率 (%)			
男	9.5	12.4	18.7
女	5.4	7.8	11.5
腹部肥胖率 (%)			
男	15.0	20.7	28.4
女	17.1	22.8	31.1
腰圍身高比 (大於0.5的百分比)*			
男	14.0	18.6	25.3
女	8.5	11.2	17.0

* 腰圍身高比：同單位下，腰圍除以身高的比例。
若大於0.5，罹患心血管疾病的風險較高。

以食物來看

變數	進食速度		
	慢	中等	快速
水果(日)	1.23	1.31	1.34
蔬菜(日)	1.75	1.85	1.85
肉類(日)	1.14	1.14	1.29
含糖飲料(日)	0.39	0.39	0.50
零食(週)	2.10	1.98	2.00
炸物(週)	1.25	1.20	1.32
速食(月)	1.20	1.18	1.29
牛乳(週)	4.46	4.54	4.31

進食快速者攝取的食物較多

統計問卷上的比例結果。(圖片來源 / 殷顛霖重製) 資料來源: 《Nature》

根據美國德州基督教大學Meena Shah博士的研究顯示，當進食速度過快時，胃傳達給大腦飽足感的信號會受到干擾，導致我們吃完飯後依然感到飢餓，但其實份量是足夠的。

本篇研究雖然提供了科學根據，但是仍有部分因素沒被考量。問卷調查是請孩童們以「回憶」的方式，判斷自己用餐的速度，以及自己對於食物的攝取量，這可能有認知與實際上的誤差。人們每次用餐的速度也不一樣，也有可能因為這餐較快吃完，而被歸類為快速組的例子。另外家庭的收入、肥胖遺傳，和個人運動習慣等也會影響體重，我們若想要以用餐速度作為判斷未來是否變胖，還需要更多的數據。

食物的狀態也可能影響飽足感

除了吃飯的速度之外，還有其他因素會影響人的食量。在《亞太地區臨床營養期刊》中，韓國高麗大學的Hyung Joo Suh博士(音譯：徐珠鉉)提出「將餐點分開，可降低食用率」的論點。在實驗中，他召集了29名年輕且健康的女性，提供她們相同的韓式拌飯，但是擺盤的方式不同。一種是將白飯與配菜混合的狀態，另一種狀態則是將白飯與配菜分開。

實驗分為兩個不同的日子，每個受試者皆是在獨立的房間用餐，提供相同菜色和重量的餐點。在吃之前、剛吃完、吃完一小時後，和吃完兩小時後，請她們填寫四次視覺類比量表(在一條直線的兩端分別標註1與10，1表示很飢餓，10則是非常飽)，評估自己的飽足程度。

研究結果指出，餐點在混合的狀態時，受試者食用的量多於分開的狀態，進食的速度也更快。出乎意料的是，她們雖然吃了更多混合狀態的餐點，卻沒有感到更加的飽足。因此徐珠鉉指出將食物分開提供，能吃得較少，同時也不影響滿足感。





混合的拌飯



分開的拌飯

朝鮮拌飯 (Bibimbap) 是韓國的傳統料理。實驗提供的拌飯成分有白飯、蕨菜、菠菜、牛肉、豆芽菜、大頭菜、紅蘿蔔以及辣椒醬。用兩種方式盛裝。(圖片來源 / 殷顛霖重製) 資料來源：[韓國觀光公社](#)、[《亞太地區臨床營養期刊》](#)

將餐點混合提供的方式，雖然增加了方便性，同時卻減少了用餐的時間。近年來快速食品的風行，例如泡麵、漢堡和微波食品，讓我們能夠在短時間內取得，並迅速用餐完畢。上述產品大多是以混合的狀態提供，吃完後在短時間內雖有飽足感，但往往過一段時間，又會感到飢餓。而且快速食品大多經過人為加工，含有較高的熱量，營養的價值也不如天然食物。

那如果吃慢一點？

既然吃太快可能會導致身材走樣，那麼放慢吃飯的速度總可以了吧？細嚼慢嚥可消耗更多熱量，看起來似乎也比較優雅。不過一旦開始進食，在五分鐘左右的時間內，口腔的酸鹼值就會變為酸性。飯後若沒有確實地刷牙，很容易導致蛀牙。

另外，吃飯時間過長也會造成腸胃的負擔。先進入體內的食物已經抵達小腸，但仍許多食物在胃中消化，血液無法兼顧兩邊的工作，就有可能會消化不良。

吃太久的話，飯菜通常也冷掉了，味道恐怕不比剛出爐的好。在團體生活時，還得面對全部人都在等你一個人的情況。因此將用餐時間控制在20到35分鐘之間，是比較理想且健康的習慣。

從細節開始改變

即便你吃飯速度很快，也不必太過擔心變胖，還有很多因素會影響身體的樣態。每個人的吃飯習慣難免不同，但是若想要開始改變的話，可以從一些小步驟開始做起。

平時盡量細嚼慢嚥，食物進入口中後，咬三十次再吞下。避免用餐時使用手機，把注意力放在食物上，還能避免吃下魚刺、細小骨頭，或是一些不該出現在餐點

裡的異物；也可以從食物的準備下手，選擇加工處理較少的菜餚，像是糙米飯和生菜沙拉。這些食物不慢慢咬就很難下嚥，能夠間接延長進食的時間。

想保持健康的身體，除了營養均衡的飲食之外，還需要規律的運動。大口享受美食的當下，別忘記放慢速度，好好地品嚐食物味道。



記者 殷顛霖



編輯 李沛榆