

# 代謝型態有 3 種 多數人及 60% 肥胖 屬第二型：應多蛋白質、脂肪 少澱粉 運動多及罹癌者 屬第一型：可多吃澱粉 抗癌排毒餐的高纖、高澱粉不適用一般人

肥胖是心血管與代謝疾病的高危險群。

每個人的體型不同，代謝型態亦各異，代謝型態可分為三型：(一)運動量越大，身體越傾向第一型代謝，佔極少數。如農夫或勞動者，吃多澱粉(米飯、麵食)亦不發胖或血糖不穩；即便不運動，光吃飯或水果也可以撐很久不會餓。日據時代的台灣人、文革時的大陸人，體能耗費很大，澱粉攝取比例高達 60~80%，卻少有肥胖與糖尿病的問題。

癌症患者約有 78% 屬於第一型，飲食應該要高澱粉、少蛋白質與脂肪，但不建議吃動物性蛋白質，因容易產生毒素，其蛋白質應從蔬菜、豆類中去攝取，比例也不必太高。

(二)中間型是較均衡的代謝型態，其食物比例應為蛋白質：脂肪：澱粉 = 30：30：40。

(三)第二型的人，應多吃脂肪和蛋白質，澱粉最多只能吃到 25~30%。現代的台灣人，尤其上班族或學生，體能活動很低，代謝已傾向第二型。

根據美國 1,500 人的數據分析，60% 的肥胖者屬於第二型，但卻吃不對食物比例，吃成第一型以澱粉為主的食物；換言之，有 60% 的人吃肉可以減肥，但不能持續太久，且要注意身體的酸鹼值，及尿酸值是否過高，如果可以的話，儘可能以豆類來取代。總之，第二型的人只要澱粉少吃就能瘦下來，吃反了，反而會愈吃愈胖；糖尿病患者，即有 72% 屬於此型。

總之，只要確定自己的代謝型態，依照正確的食物比例去吃，身體就會慢慢回到平衡點，很多疾病也會慢慢舒緩。

很多人因吃錯食物比例，即使每天吃到 2,000~3,000 大卡都還覺得餓，且體重不斷增

加。其實減肥不必餓肚子，只要了解生化運作，靈活應用食物比例的原則，減肥也可減得輕鬆愉快，不必吃難吃的代餐包，照樣享受美食。

有人會擔心高達 30% 比例的蛋白質攝取量，是否過多？其實因總熱量攝取降低，仔細換算後其實吃下的蛋白質可能只有每公斤體重約 1g 的標準建議量而已。但如果真的吃下超過標準量的蛋白質，等體重降下後，就需開始降低蛋白質的比例，但要增加運動量來避免澱粉轉換成脂肪囤積起來。

食物比例如何精確計算，是個極專業的問題，但要有基本概念：如中間型的食物比例是蛋白質 30%、脂肪 30%、澱粉 40%，這個比例是指食物裡由脂肪提供的熱量而非重量，30% 的脂肪看似很多，但仔細換算，1g 脂肪可產生 9 大卡熱量，1g 蛋白質或澱粉只能產生 4 大卡，故 30% 脂肪其實量不會太多，且很多食物都有隱藏油脂，如花生、黃豆、瘦肉、蔬菜、種子類...等，不一定炒菜油或肥肉才算油脂。

目測與精密計算會有明顯差距的另一原因是所含的水分。一塊煮熟的瘦肉，水分佔 60%、蛋白質 29%、脂肪 10%，所以 40g 的瘦豬肉，蛋白質只有 12g、脂肪 4g、澱粉 0g；而同重的五花肉，蛋白質佔 9g、脂肪 12g、澱粉 0g。

如下是常見台灣小吃的營養分析，發現大部份的營養比例與中間型 3:3:4 的比例相去甚遠。

美國研究 30 年來代謝型態所建議的食物營養素比例			
代謝型態	第一型	中間型	第二型
蛋白質	25~30%	30~40%	40%
脂肪	20~30%	20~40%	30~40%
澱粉	40~55%	20~40%	20~30%

(97. 1/25：摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》15)