



主題：[ 活動總匯 ] 「消失的三十公斤」 遠東科大秘書室曾美惠現

身說法

facebook UUTW FB

日期：2016/8/20



【台南訊】台南市政府運動i台灣「遠東科大巡迴運動指導團」，十九日晚上在遠東科技大學體育館地下一樓演講廳，舉辦幸福講座，邀請遠東科大秘書室曾美惠，訴說她一年半減掉三十公斤的親身經歷，提供聽眾正確的減肥方法與飲食觀念，期盼大家都能健康瘦身，打造完美的體態。

畢業於遠東科大創新所的曾美惠表示，由於家族長期的飲食習慣，喜歡川菜的油、辣、鹹，導致從小身材就一直是肉肉的，體重最高曾經達到九十公斤，自己也不以為然；直到一年半前醫生告知自己患有高血壓，必須長期服藥控制，若能控制體重就有不用服藥的機會。也因為不想吃藥的動力，讓自己看了很多書，從網路擷取很多知識，嚐試無數減肥方法，終於找到一個成功正確的方法，她稱之為「總量控制法」，目前體重五十八公斤，從不復胖，每天還能以0.1到0.2公斤，繼續瘦下去。

「總量控制法」也就是控制每天需要的總熱量(卡路里)=基礎代謝率×工作活動係數+運動量；基礎代謝是指人體在不從事任何活動時，用於運作體內的器官機能，如：維持呼吸、心跳、血液循環、消化系統，所消耗熱量的總和。正常成年人在1200到1500大卡之間。因此飲食習慣控制得宜，每天消耗一些熱量掉，人自然就會瘦下來了。而使用節食、單一食物、斷食、果汁、減肥藥等錯誤的方式減瘦，不但復胖快，對身體也是一種傷害。

曾美惠對飲食也提出養生粗食概念，包括選用簡單的烹飪方式、選用天然食材、每日五蔬果、善用天然香辛料和調味料，來掌握養生粗食的料理原則。她還秀出每日為自己準備的便當，豐盛的菜色，讓人食指大動，不敢相信減肥的人可以吃那麼好，都希望她能宅配便當，讓每個人都能吃得健康。

最後她提出均衡營養+低熱量(三餐飲食)、良好作息、足夠水分、適當運動、愉快心情等五項原則，預祝每位與會人士，都能瘦身成功。她還希望能抽出半年時間，四處巡迴公益講座，讓更多人能夠分享她的經驗，能活得更健康快樂。

