

每日導覽

台南新聞

縣市新聞

全國新聞

健康生活

影視文化

中華副刊

民生消費

美食專欄

旅遊資訊

社論

每日談

台南產消

台南萬象

台南文教

社會百態

體育新聞

彩繪人生

車壇大小事

校園廣角鏡

台南好吃

台南好買

台南好玩

中華學園

房產專刊

宗教巡禮

慢壘報報

電視節目表

生活情報

社團動態

南方觀點

寰宇視窗

寵物報報

## 總量控制法減重 1年半甩30Kg

記者汪惠松／台南報導  
2016-08-20

0

G+ 分享



遠東科大秘書室曾美惠胖時體重達90公斤。(記者汪惠松翻攝)



曾美惠利用總量控制法，1個半月由90公斤減重至58公斤。(記者汪惠松攝)

台南市政府運動i台灣—遠東科大巡迴運動指導團在遠東舉辦幸福講座，邀請秘書室老師曾美惠現身說法，自己在1年6個月內以「總量控制法」減掉30公斤。她強調，使用節食、單一食物、斷食、果汁、減肥藥等錯誤方式減瘦，不但復胖快，也傷害身體。

曾美惠表示，由於家族長期飲食習慣喜歡川菜的油、辣、鹹，導致從小身材一直肉肉的，體重最高曾達90公斤，自己也不以為然；直到1年半前醫生告知她患有高血壓，必須長期服藥控制，若能控制體重就有不用服藥的機會。

因為不想吃藥，曾美惠看了很多書，從網路擷取很多知識，嘗試無數減肥方法，終於找到成功正確的方法，她稱之為總量控制法，目前體重58公斤，從不復胖，每天還能以0.1~0.2公斤繼續瘦下去。

曾美惠說，總量控制法就是控制每天需要的總熱量=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，例如維持呼吸、心跳、血液循環、消化系統，所消耗熱量的總和。正常成年人在1200~1500大卡。因此飲食習慣控制得宜，每天消耗掉一些熱量，人自然就會瘦下來了。

曾美惠除提供養生粗食概念，包括選用簡單烹飪方式、天然食材、每日5蔬果、善用天然香辛料和調味料，也提出均衡營養加低熱量、良好作息、足夠水分、適當運動、愉快心情等5項原則。她還希望能抽出半年時間四處巡迴公益講座，讓更多人分享她的經驗。