

責任編輯 潘恆琦、洪淑蕙

# 總量控制法減重 1年半甩30Kg

曾美惠經驗分享認為斷食等法易復胖 應控制每天所需總熱量 自然瘦下來



↑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)



記者汪惠松／台南報導  
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。