

# 吃健康餐就能瘦？營養師曝「吃對」1個月能瘦2公斤



曹婷婷

2025年6月14日 週六 上午9:20



坊間健康餐盒選擇多元化，營養師建議每天至少一餐要有綠色蔬菜，而蛋白質選項依序是豆魚蛋肉。（曹婷婷攝）

坊間「健康餐」愈開愈多家，不少有計畫瘦身一族也會鎖定吃健康餐增肌減脂，但更多沒時間或懶得運動的人最想知道的是，單吃健康餐不運動也能瘦嗎？營養師說，健康餐多元化、種類琳瑯滿目，但整體油少、熱量低，吃對食物的話，1個月有機會可望減掉2公斤。

健康餐這幾年蔚為風潮，從標榜低卡餐、水煮餐、舒肥餐、低GI餐料理都有，其中也不乏店家提供消費者「自由配」，挑選喜歡的主食搭配不同蔬菜、蛋白質（雞肉、鴨肉、魚肉、牛肉）等，滿足一

餐營養所需。不過，有人覺得健康餐「吃巧不吃飽」，有人則覺得健康餐價格偏高，「雞腿便當、麥當勞較吸引人」。



但對於尋求減重又不想運動的人而言，健康餐確實可能讓人「靠吃也能變瘦！」嘉南藥理大學保健營養系教授蕭慧美表示，健康餐顧名思義健康，相較一般市售便當油炸物多、熱量高，加上蔬菜少且常見加工品，平均1個便當700大卡起跳，健康餐熱量可降到約4、500大卡。

她說，減重著重在減少熱量，若選擇吃健康低卡餐，吃進的熱量比平常少，加上吃得比原本需要量還少，當然會瘦。她強調，健康餐重均衡，而且重點是「蔬菜」量較多與多樣化，在選購時注意每天至少一餐要有綠色蔬菜，而蛋白質選項依序是豆魚蛋肉，魚建議每周吃2次，肉類當中又以白肉優於紅肉。

至於很多人為了瘦身而不吃白飯，她說，主食其實不該偏廢，白飯主要是膳食纖維較少，而國人膳食纖維攝取普遍不足，用玉米、地瓜、馬鈴薯等原型食物是可以替代的，另也建議白米可加入三分之一糙米或藜麥、燕麥等，都可增加膳食纖維。

她也分享營養師的一日3餐，早餐通常是一杯無糖豆漿加黑芝麻粉及全麥麵包，中午若忙的話，也會買市售便當吃，但飯只吃三分之一，水果或優格當點心，至於晚餐則會吃大量蔬菜，盡量少吃油炸物，以維持健康體態。她強調，「均衡」飲食最重要，除主食外也要有蛋白質、蔬菜跟水果，尤其「蔬菜的量要跟飯一樣多」，才能愈吃愈健康！