

## #12 | 減肥又失敗了嗎？因為大腦幫你預設了體重設定點

**LIKE:** Hi 大家今天過的好嗎？

歡迎收聽理科PD

今天又是我們一週一度的讀書會了！

今天要來聊了這本書叫做我們為何吃太多

全新的食欲科學與現代節食迷思

今天呢因為Debbie有事情

所以就讓我們好好生醫的當家營養師Vicky

來代替Debbie一下子

但Debbie下一集就會再回來了

Vicky營養師的背景可以跟我們談這些很多東西

但我們的談話盡量就不要生硬

我們以活潑的科學方式跟大家聊一下這一集

V: 沒有問題

我是Vicky營養師

這本書是一個減重外科醫師寫的

就是這個 Doctor Andrew Jenkinson

然後因為他

就是看了很多

他幫很多胖的人做了減肥手術

然後他看這些人減肥

然後又復胖

他就覺得他們很可憐

所以他就為了要幫助更多人

免得他們就是走上最好最後最後的不歸路

所以他就寫了這一本書

**LIKE:** 我相信營養學大家國中的時候都一定有接觸到

V: 真的嗎？

**LIKE:** 最基本基礎的營養學

V: 是啦！

**LIKE:** 裡面的理論像比如說你吃進去食物的熱量

減掉你活動的熱量

就等於你儲存下來的熱量

但他一直整本書在探討的是

事情好像沒有這麼簡單

V: 對！通常我們傳統的營養學  
我們很在意的一個事情叫做熱量赤字  
熱量赤字就是減肥的時後最重要的事情  
就是說就像剛剛彤彤說的  
你吃進去的熱量是食物  
那去減掉你消耗的熱量  
除了基礎代謝率  
也是說你一整天什麼都不做  
你的身體要維持你基本的生存要消耗的熱量  
那扣掉之後  
再加上你吃東西呀或是活動啊  
這些消耗的熱量  
最後多出來的熱量就會用可能脂肪或其他的方式存下來  
大部分通常都是會用脂肪方式儲存  
但是作者就對這一點提出質疑  
他就覺得  
那就是他回顧過去  
很多國家就是我們消耗的食物加起來的熱量  
當然這有可能會有一些不是很準確的地方  
就是很多人可能會浪費  
他去算了這一些之後  
然後他發現理論上如果按照這個熱量赤字的理論或是每7700大卡會增加1公斤的理論來說  
那現在所有的人平均體重應該要有200公斤  
但是事實並不是這樣嗎？  
還有很多其他影響因子  
所以作者就提出了他的理論  
他的理論就是體重設定點的理論

**LIKE: 我最印象深刻的減肥  
是大學的時候  
我沒有減就自己瘦了**

V: 蛤？什麼？

**LIKE: 我大學的時候72公斤  
入學前72公斤  
第一次離家去學校  
開學一個月之後就瘦了12公斤  
可是我根本沒做什麼**

V: 為什麼？  
怎麼那麼好？

**LIKE:** 可能是。。。  
因為我是路癡  
然後就找教室啊  
再找回自己的宿舍  
就花了非常多的心神  
這個應該消耗掉我非常多的能量  
第二點是  
我那時候我有的時候會覺得很累  
我晚餐就不吃了  
我就睡過了  
然後就這樣子  
我衣服小了超級多號  
一個月內  
可是我也沒有特別運動  
也沒有節食幹嘛的

V: 妳剛剛說妳一個月瘦12公斤喔？

**LIKE:** 而且我沒有做任何事！

V: 妳沒有去健康檢查一下  
太可怕了！

**LIKE:** 然後之後我就一直維持那個體重了

V: 哇賽！

**LIKE:** 所以我的美國體重就是60公斤  
我171公分60公斤  
就我覺得還好  
我對自己要求沒有那麼高

V: 欸那妳剛剛說妳美國體重  
台灣體重是比較高還是比較低？

**LIKE:** 我住台灣體重就會比較高！

V: 比較高？  
所以妳在美國會吃的比較健康嗎？

**LIKE:** 完全不會

V: 不會？

**LIKE:** 那是我無心插柳柳橙汁的減肥

V: 那不是減肥吧？

**LIKE:** 哈哈！

V: 那哪算？

**LIKE:** 然後第二次是呃大學到研究所

我那時候

反正就是被劈腿

然後吃不下

吃不下

有瘦了一點下來

因為我大學四年我又變胖了一點

我好像胖到64吧

一年1公斤

到了研究所的時候

因為我住的那個房子它有每天提供不同的運動課程

我那時候到紐約

第一個看到就是覺得

哇 為什麼大家都這麼瘦？

我們那棟大樓每天都有提供不同的課程

**Pilates**

重訓啊

什麼各種的有氧啊

跳舞之類的

喔 我就覺得單身沒事做就覺得我在街上看到非常多很瘦很漂亮的人

想要跟他們一樣

所以我就下課之後

吃完晚餐

沒事我就去運動

然後也因為真的很無聊

我就好奇說這樣運動會怎樣？

你知道單身

時間就非常多

V: 確實！

**LIKE:** 所以我從

我也沒有特意在做什麼

我就一學期

從64降到57

那我那時候  
我記得我有做的事情就是  
我在我的房間門的旁邊桌子上  
放著一張紙跟筆  
旁邊放體重計  
我每天早上要走出我的房間出來的時候  
我就會先量完我的體重  
所以我是都每天量體重  
但是我真的沒有再節食

V: 沒有在控制飲食  
妳就是跟大家一起運動這樣  
然後每天記錄體重  
妳把這個視為一個減重的過程嗎？  
還是只是一個。。。。

**LIKE:** 我那時候只是好奇而已

V: 生活？

**LIKE:** 我當然也有一點想要瘦下來！  
可是那時候也沒什麼動力說一定要瘦下來

V: 妳這樣才會遭人怨恨吧？  
哈哈！  
那兩個減肥的經歷有點太輕鬆

**LIKE:** 人生的第二次減肥是這個  
那第三次減肥就是生小孩之後嗎  
生小孩胖了十幾公斤  
但我就沒有  
我這個人就是沒有要逼迫自己  
因為我是剖腹的  
剖腹醫生就說  
喔 你要休息兩個月  
休息兩個月之後你再開始運動  
我就硬休息了六個月

V: 哇！好棒喔！

**LIKE:** 我就是硬休息了六個月  
之後我才開始減肥  
然後那時候靠的是生酮

V: 妳用生酮飲食喔？

**LIKE:** 我用生酮  
因為那個時候在研究嗎？  
就是有什麼可以  
就是比較快速的方式

V: 妳不會覺得那個生酮換成酮體的時候  
妳會有點生氣嗎？

**LIKE:** 我覺得不能吃澱粉就是一個很令人生氣的事情

V: 那這樣妳很嚴格啊！  
妳有辦法做到生酮！  
我覺得可以做到生酮的人那意志力都很厲害！

**LIKE:** 可是就是維持了大概一兩個月  
可是瘦非常非常的快  
之後我就慢慢地  
我就再用半年的時間改成早上  
早餐午餐會吃澱粉  
晚餐就是不吃澱粉

V: 就是偏低碳嗎？

**LIKE:** 對

V: 慢慢地把它吃回來

**LIKE:** 過了半年慢慢地把它吃回來  
因為我非常怕就反彈  
所以就有在維持著那個體重  
然後一直到後面又發生了一些大家猜得到的事情  
然後體重就一直上升  
一直上升  
一直上升  
然後那個不好的事情結束之後  
我的體重就慢慢下降回來

V: 所以妳是蠻容易受到壓力影響的

**LIKE:** 我那個壓力並不是一般人可以承受的壓力！

V: 我想也是

**LIKE:** 我連我的心理師可能都這樣說  
我可以很嚴重的感覺到就是我壓力大  
體重就會跟著上升

V: 真的！  
作者也有提到這件事情  
剛剛彤彤有提到一個很有趣的就是美國體重跟台灣體重

**LIKE:** 我解釋一下美國體重  
他們有發現從英國搬去美國住的人的體重就會升高  
然後從美國再搬回去的英國人體重就會下降  
這有可能是因為他們吃的食物的型態不一樣

V: 其實他就是蠻反對西方的飲食  
因為西方的飲食比較講求便利嗎？

**LIKE:** 可是英國跟美國

V: 有差嗎？  
我不太了解

**LIKE:** 應該是美國的食物  
像炸薯條的這些東西又更加工了

V: 更加工？

**LIKE:** 像美國的傳統早餐  
它是 **baked beans**（烘豆）  
有蕃茄的味道的烘豆  
那它並不是番茄醬  
然後煎蛋  
然後就可能培根吧  
再配一個麵包  
可是你想在美國的早餐  
可以隨手可得的  
它就連一根香腸或是一個雞塊的加工過程都比英國這種比較傳統早餐還多一點

V: 他就是有在暗示就是他們的食物是高度加工的  
那高度加工  
為了保存方便嗎？  
所以就一定會把它加入一些高油啊  
高鹽啊  
脂肪啊

或是其他我們不是很想要放在身體裡面的東西

**LIKE:** 我們今天最主要要講的應該  
可以大概的講一下這個作者提出來的理論  
體重設定點的理論  
我覺得他可以蓋瓜全部他想要講的東西

V: 對！

**LIKE:** 但是這是他自己提出的理論  
其他人不一定會同意

V: 沒錯  
就像是胡適說的：大膽的假設  
小心的求證  
他為了要佐證這個體重設定點  
他的想法  
他提出了非常非常多的文獻來支持他的說法  
那我們就是  
當然有很多事情可以未來再有其他的研究去佐證他  
更加的了解  
但我們就先暫時照著作者的思路  
一起來討論這本書  
其實真的蠻有趣的！

**LIKE:** 我覺得你們聽完我們接下來講的這兩個實驗之後  
應該會覺得鬆一口氣  
因為會吃胖真的不是你的問題  
第一個實驗呢？  
就是美國科學家去監獄裡面找了一群自願受試者  
他們的條件交換就是可以提早出獄  
他們想要讓這些受試者在三個月內暴飲暴食  
讓體重增加25%  
之後再來看說會有什麼樣子的結果  
所以他們就提供了當然就是高熱量的早餐，午餐，晚餐，加宵夜  
從原本的2200大卡一天，提升到4000大卡  
那一開始他們的體重穩定增加增加  
可是到一個程度就停下來了  
沒有辦法達到他們原先預計要增加25%體重的目標  
那科學家要怎麼辦？  
就繼續增加他的熱量到8000-10000卡！  
就是原本他預估的四倍之多了！  
但是他就算每天那些受試者吃這麼多

他們有些人還是沒有辦法繼續增加體重  
科學家發現啊  
這些人為什麼沒有辦法增加他們的體重  
原因是因為他的新陳代謝都大幅度的增加  
就好像他們的身體為了讓他適應來消耗這些多的熱量  
所以這些受試者必須要吃下比原本預期多50%的熱量  
才有辦法讓他們的體重繼續增加  
而且他們的代謝率也變得非常高  
就像X-men一樣  
然後在這個實驗結束的12週之內  
他們就失去了他們原本為了這個實驗長的體重了  
因為他們也恢復了正常飲食啊什麼的  
沒有再做任何的減肥這個動作

V: 我覺得這實驗真的超誇張的  
尤其是他們就是把熱量加到8000-10,000大卡的地方  
我覺得太可怕了

LIKE: 那要怎麼吃啊？  
之前看過一個Michael Phelps  
就是美國奧運金牌  
很厲害那個  
他兩隻手這樣伸開  
比他的身體還要長的那一位Michael Phelps  
我會特別看他是因為他是我們學校的

V: 噢？是喔？

LIKE: Michigan的  
然後他一天  
為了他不要變瘦  
因為他運動量非常大  
他吃12,000卡

V: 哇塞！

LIKE: 然後紀錄片裡面就有看說他吃多少的東西下去  
我看到就飽了！

V: 他是吃什麼？  
他是大部分原型食物  
還是奶油？  
那種高脂肪的？

高糖？

**LIKE:** 我覺得他也有吃健康營養的原型食物  
可是我看他有吃Pizza

V: 他應該一定要吃加工的。。。。

**LIKE:** 他要塞一些  
他必須要塞一些這些。。。。

V: 不然他就撐死

**LIKE:** 對啊，因為原型食物  
你加起來真的就沒有辦法讓你有這麼多的熱量  
總之這是第一個  
很有名  
有趣的實驗  
大家先不要灰心  
不要覺得說你暴飲暴食之後  
沒有辦法瘦下來  
我們先聽第二個實驗  
第二個實驗就是飢餓實驗  
那時候的時空背景是因為第二次世界大戰快要結束了  
美國覺得接下來可能有數百萬歐洲人會面臨饑荒的問題  
所以他想要設法去  
在那之前提前找到維持基本生存的節食方式  
所以就有這個著名的實驗  
那受試者飲食  
他們就把它控制在1500大卡  
而且持續是有進行體力勞動的狀況之下  
他不是就是躺在那裡  
這樣子連續24週  
他有幫他們量體重  
新陳代謝  
和情緒等等的  
接著在這個實驗過了之後  
改成不限制他的飲食狀況  
回去再觀察24週  
他發現在24週節食的過程之中  
受試者的體重減輕了25%  
但是他們新陳代謝下降的程度是他基礎代謝率下降的兩倍！  
也就是說  
上一個實驗是身體在試圖的想要燒掉你多吃進來的熱量

但是這個的  
身體是在試圖在適應我就是吃不夠熱量  
所以他在降低你的心跳啊  
讓你呼吸變慢  
體溫下降  
降低你的基礎代謝率  
所以我們不是常常聽說你減肥不可以都不吃東西

V: 對！

**LIKE:** 不然你的身體會去適應下降的基礎代謝率  
讓你以後變得更難瘦！  
總之當這些人恢復飲食之後  
他體重增加的也很快  
而且比之前的體重還要更重  
在節食的過程之中  
他失去的肌肉也沒有長回來  
他比原本更重  
增加的都是脂肪

V: 我覺得這蠻可怕的  
就是他長後來長回來  
大部分都是用脂肪的方式出現  
這個我們常常在幫人家衛教的時候都會提到  
就說你絕對不可以吃低於基礎代謝率  
為什麼？  
因為你的身體就會覺得現在是鬧饑荒  
他沒有辦法去分辨說  
你現在是節食了還是你真的沒有東西可以吃  
所以他就必須要用降低基礎代謝率的方式

**LIKE:** 所以你要節食的時候  
可能要稍微欺騙一下自己的身體  
就是偷偷少一點熱量  
少一點熱量  
但又不至於讓你身體覺得我現在要調節我的基礎代謝率來做些什麼嗎？

V: 對！就不能操之過急啦！  
很多人會用那種及低熱量飲食  
譬如說一天800大卡這樣  
這樣很快會瘦  
但是你一停下來就立刻發胖  
就跟這個實驗一樣

這我們比較熟悉啦  
剛剛第一個比較  
令人覺得很恐怖！  
因為這個跟我們剛剛說的傳統營養學完全違背嗎？  
怎麼可能 哇 你吃這麼多  
它竟然不會反映在你的體重上面  
我昨天半夜  
凌晨從日本回來  
結果我真的親身體驗到這件事情  
我下禮拜要去拍婚紗  
但是呢？  
我上禮拜就是去日本暴吃了一週！  
然後我就想說我真的完蛋了！  
我可能就是回來要去找一些就是比較不正常的方式讓自己可以一個禮拜之內瘦下來  
結果你知道我今天站上體重機怎樣嗎？

**LIKE: 沒變**

**體重沒變**

V: 我看到一個更低的體重  
我是想說  
就是怎麼可能？  
真的可能  
真的是對我的身體來說他有一個體重的設定點  
那我在日本  
當然比較多是高鈉的食物  
很鹹  
所以大部分都是水  
可是也可以很清楚的感覺到昨天比較沒有那麼餓！  
那也就是作者有提到為什麼我們的身體會去調節這個體重的設定點  
他說脂肪會分泌出瘦素  
他會用新陳代謝的方式還有控制食欲的方式來讓我們的身體回到身體應該要去的那個體重  
那我昨天就很深刻的感覺到昨天真的是蠻不餓的！  
然後我今天就  
哇 難道這本書說的是真的！  
我想有它很可信的部分啦！

**LIKE: 我覺得我最近學習到的應該就是聆聽身體的聲音**

**當你真的覺得不餓的時候**

**你就相信它**

**不要吃**

**然後當你覺得餓想吃東西的話**

**可以去想想看你的cravings（可望）想吃的東西是什麼？**

是比較鹹的東西嗎？  
還是比較甜的東西？  
然後同時就比如說你累了  
真的就去休息！  
這聽起來很像廢話  
但我看過太多人累了不去休息的  
那如果你累了不去休息  
第一個你可能睡眠不足容易變胖這是大家都知道的事情嗎！

V: 對！

**LIKE:** 然後壓力過大  
因為你累了沒有去休息  
你壓力過大也是不容易瘦下來  
因為你  
當你身體有很多cortisol（壓力荷爾蒙）壓力荷爾蒙的時候  
你就是不容易瘦下來

V: 容易會發炎啦！  
身體會發炎  
那你整個就很難瘦下來  
這其實影響超大的  
很多壓力很大人  
除了他自己身體代謝會變慢之外  
他也很容易會吃其他的東西

**LIKE:** 所以試著聆聽自己身體的感覺  
我覺得跟著你的感覺走  
以前我從來沒有在信「跟著感覺走」  
但當我試著在學習之後  
我覺得 喔 有差耶！  
我的身體自己覺得比較腫的時候  
他自己會想辦法調節會想要瘦下來  
再來就是作者要講基因對體重很大影響  
這個我覺得我相信  
但我同時我在觀察附近的瘦子  
譬如說痴痴啊  
譬如說他們的Peggy啊

V: 對！

**LIKE:** 我發現瘦子都沒有在吃東西的！

V: 真的！

**LIKE:** 然後他們都會譬如說一起去餐廳吃飯  
然後幾個瘦子都會說我好餓  
我好餓喔  
然後點了一桌  
之後吃的人是誰？  
就是我們這些胖子！

V: 對！我們比較勤儉的人！

**LIKE:** 他們吃了兩口就說飽了喔！

V: 對！

**LIKE:** 我就說那你剛剛幹嘛要點太多？  
我就會開始有點生氣  
就每次為什麼都是我在把這些食物吃掉

V: 我覺得這是一種不是很好的朋友類型！  
你跟他們一起去聚餐  
你就是注定要變的就是  
然後他們都不會變胖  
他們都把所有好吃的東西都嚐過了之後  
他們也不會變胖！  
我覺得這是一種  
還有另外一種瘦子也很可惡  
就是我隔壁的新同事跟我對面的新同事  
就是一些我稱他們為小腸絨毛  
不太好使的人  
他們都會爆吃  
很餓  
吃超級多但都不會變胖！

**LIKE:** 喔，我還沒講完  
他們除了吃幾口之外  
他們還會玩食物  
就是，也不是說玩食物  
就是吃一口之後呢就開始在那邊咀嚼  
接著他們就開始用手機  
在食物旁邊玩  
然後不然就說我突然想到我要開始工作  
所以比如說你叫了一份午餐

你就看到痴痴吃了一口之後就把它放下之後她就完全忘記有午餐存在了  
然後突然就是一個下午已經過了  
她就真的沒有再吃  
然後我提醒她 誒 妳的午餐可能再不吃就酸掉了  
她就說 可是我現在已經不想吃或是我再吃就要吐了！  
然後就會覺得  
營養不良啦！

V: 怎麼會這麼不餓？

**LIKE:** 對，怎麼會這麼不餓？  
也因此他們的胃真的超級小！  
我覺得減肥有一個很重要的事情就是胃不要撐大耶！

V: 對！

**LIKE:** 讓你的大腦跟你的胃習慣你吃東西就是吃這樣子的份量就好了

V: 所以我們稍微可以跟他學習的就是這個細嚼慢咽  
吃很慢的過程

**LIKE:** 因為他們吃一個很小的東西  
可以吃兩三個小時

V: 所以他的大腦跟得上他的血糖變化嗎？  
我們咬的時候就會開始釋放訊息  
跟他講說我吃東西  
我可以飽囉  
他吃這麼慢  
大腦就覺得說 喔 飽了！  
結束

**LIKE:** 難怪我多她20公斤！  
他們是不是身體的  
他們就像那些監獄的犯人一樣  
體重的設定點就是緊緊的卡在那邊

V: 對！

**LIKE:** 然後你怎麼吃他就是把燒掉

V: 其實也是有其他可能  
譬如說他腸胃不好之類的  
但是你從外面看

你不是醫生你從外面看  
你會覺得這是什麼意思？

**LIKE:** 這些瘦子是  
好 我們來分類討厭的瘦子

V: 好！

**LIKE:** 一類是比如說我在吃東西的時候  
突然有事情要做  
我的反應是我趕快把它吃完去做那件事情  
但他們是趕快把筷子放下  
去做那件事情！

V: 我把這個視為負責任的表現！  
就是把所有你的人生任務完成  
吃飯我們認真的看待他  
工作也認真的看待他  
我對你表示讚賞！

**LIKE:** 好  
就是我們分析了瘦子的秘密  
第一組跟第二組

V: 對

**LIKE:** 第二組是身體有問題可能跟基因中獎  
基因樂透有關

V: 對

**LIKE:** 不理他們  
不一定啊  
很多男生年輕的時候都很瘦  
可是可能過了30幾歲之後  
他們的新陳代謝就會突然降低

V: 嗯，其實也是跟肌肉量之類的有改變  
因為其實近期有研究就是發現我們整個身體的代謝跟狀況要一直到60歲才會改變  
然後這一件事情就打了很多的人的臉  
很多人都30-40歲就。。。。

**LIKE:** 我已經沒有理由！

V: 我老了  
所以我怎麼樣  
沒有辦法運動  
代謝變差變胖  
可能不是

**LIKE: 我長久以來珍藏的藉口就在此處幻滅了！**

V: 被我這樣打了一巴掌  
他們，有的人真的是基因  
作者也有提到  
就是說我們把過去的人或是一些放在一個很傳統的那種捕獵的生態裡面  
你會發現他們的體重會呈現一個中型的曲線  
有一些人一定就是會過瘦  
有一些人就是會過胖

**LIKE: 大部分人在中間這樣**

V: 對  
大部分的人會在中間  
那就是這一些基因可能就是影響他們的消化  
他們對這些食物血糖的反應之類的  
這就是我們剛剛所提到的第二類  
討厭的瘦子  
那反過來就會有  
真的是所謂呼吸都會變胖  
喝水都會變胖的人  
這樣的基因也確實存在

**LIKE: 那我們今天就希望  
我們就以假設聽眾是中型曲線分布的基因好了  
就是我們就假設大部分是可以真的靠自己有辦法提高或降低體重的人**

V: 對  
關於這一點當然我們不能說基因可以決定一切嗎！  
這樣子誰還要活啊？  
大家都不用活了  
我就直接擺爛  
那我們這些營養師就可以收一收不用工作了！  
所以就是作者有提到我們可以怎麼做來改變我們的體重設定點  
那其實他有講到一個早期會改變的就是他有講到一個蠻特別的  
就是懷孕會影響到小朋友的表觀基因遺傳  
他有講到媽媽在懷孕的時候

如果說妳讓自己過度的飢餓或者是妳讓自己過度的肥胖  
妳吃了很多  
妳胖了很多  
可是其實妳沒有吃到營養的東西  
這些因素都有可能造成你的小baby他生出來比較容易會變胖  
不知道彤彤當初在懷可愛的Miles的時候  
妳是怎麼樣來照顧妳的身體？  
妳剛說胖10公斤

**LIKE: 喔**

**我原本體重控制超好！**

**我在美國要懷孕中期過後最後兩個月的時候坐飛機回台灣的  
體重控制的很好**

**因為我的醫生都一直威脅我不要胖超過10公斤喔**

**不要胖超過10公斤喔！**

**然後我就說好啦好啦！**

**就是盡量！**

**可是懷孕之後真的是**

**我覺得想吃就吃！**

**只是我大部分後面的時間都在睡覺**

**我可以一天只醒兩個小時**

**因為太不舒服了！**

**就暈到不行**

**就一直睡**

**我只是在說我前面**

**前面倒數兩個月前都好好的**

**慘就是慘在回台灣**

**重點回台灣不是跟飲食有關**

**是跟我媽媽有關**

**V: 怎麼了？**

**LIKE: 我媽很可怕**

**我媽就跟我去產檢**

**然後他就說那個小baby什麼什麼？**

**2公斤之類的**

**我媽說 蛤？**

**怎麼這麼小啊？**

**你有沒有在吃啊？**

**然後怎麼樣你到底有沒有吃近小孩的身體裡面？**

**妳知道我生妳的時候**

**妳是3780克**

**然後怎樣！**

V: 喔，很大！

**LIKE:** 我就想  
我就跟我媽說  
怎麼樣  
所以嬰兒出來越重是有獎牌是不是？  
然後我媽就不理我  
她以灌食的方式  
就是很油的那種雞湯啊什麼的  
就一直叫我喝  
說要補身體啊  
什麼！  
之後我一個禮拜有胖2公斤欸！

V: 哇！  
她最後就給妳  
所以10是有包含最後快速加？

**LIKE:** 我最後胖了15公斤！  
我最後的一半的體重  
最後的7，8公斤喔  
我原本七八個七八個月我胖了7公斤  
我覺得我應該可以控制在10公斤之內  
可是在最後兩個月  
因為我媽的關係  
我被灌了8公斤！  
然後那時候倒數一個月要生的時候  
小孩的體重才才2.2公斤  
我媽就覺得怎麼這麼小？

V: 對  
是蠻小的

**LIKE:** 結果生出來也有3000多克

V: 喔！那就好啊

**LIKE:** 就是我從頭到尾都很正常  
很健康什麼的  
結果胖到我身上  
但那時候沒料到的是  
小孩生出來之後似乎她就已經沒有在在乎女兒了！

眼光全部都在孫子身上！

V: 她其實剛剛就是她也是就是很在意那個小baby的體重

LIKE: 我不過就是個裝嬰兒的容器而已呀！

V: 哈哈！

LIKE: 她也不在乎我是不是容器過大  
是要變小

V: 不會啦  
我相信妳的母親還是愛妳的  
她就是怕妳這個營養不良  
她才能給妳吃飽飽

LIKE: 這個完全不是！  
她都會盯那個嬰兒胎兒體重的數據

V: 有一點操之過急  
有點可怕

LIKE: 所以大家懷孕的時候  
可以離長輩遠一點！

V: 對  
那所以妳怎麼看這個一人吃  
兩人補這件事情？

LIKE: 我覺得就不要操之過急欸！  
妳要相信妳的身體是一個已經  
妳知道人類這幾數百萬年  
多少人生小孩？  
那一路到現在他已經是完全知道在自然狀況之下怎麼樣胎兒自然健康成長了  
妳要去逼  
妳要去塞食物或什麼我覺得都多  
而且很多人都補啊  
她並不是補營養  
nutrition那種  
譬如說是補真正的譬如說葉黃素  
DHA這類東西  
補的是糖  
熱量  
妳要吃飽

多吃

吃很撐！

那我覺得那觀念會讓身體不舒服！

V: 我覺得彤彤有提到一個蠻好的點就是我們都會說小朋友在他小的時候  
其實他們是知道他們熱量攝取要吃多少  
而且你讓他自由選擇話  
基本上還可以選到他自己的  
可以滿足他營養的食物

**LIKE: 我必須補充**

**那是在接觸超級加工食物之前**

V: 對

但是如果我們說給他吃奇怪的東西吃多了之後  
我們就會失去這個天生的instinct（直覺）  
失去這個天生的天賦  
所以就真的不要操之過急  
聆聽自己的聲音  
聆聽自己身體的聲音非常重要

**LIKE: 那我們最後就要來講一下**

**所以看完這本書**

**作者他其實也有提到他覺得怎麼樣可以幫助降低體重設定點的生活習慣**

**就是如果說**

**我們的體重設定點可以在55**

**那我身體就會往那邊靠**

**那如果說我常吃加工食物**

**我身體的體重的體重設定點就會設定在65**

**所以我的身體也會想要一直趨近於65**

**甚至一直調高**

**但我們想做的就是降低**

V: 降低

**LIKE: 降低體重設定點**

**但是又在我們健康有活力的狀況下**

V: 對

所以選擇好的食物真的是非常非常的重要  
大部分加工的食品  
因為它已經過度加工  
所以它就會失去很多我們所謂的营养素

譬如說你把水果打成果汁  
又把它渣濾掉了之後  
你就會失去這個纖維  
那原本人家水果本人是你吃下去會飽的  
結果你把它打成果汁  
又把渣濾掉  
你不但比較不容易飽  
你還容易血糖就直接做雲霄飛車往上去！  
那這個坐雲霄飛車上去的血糖會怎麼樣？  
就是變成脂肪  
那作者除此之外還有就是推薦我們可以多多煮飯  
好嘛？彤彤

**LIKE:** 其實呢能煮的好吃又我又何嘗不想？  
妳不知道IG除了看貓之外我最多的是人家教煮飯的東西  
就是我會我會把它存下來  
有朝一日  
等我有勇氣的時候我就會去煮了

V: 那妳要不要就是煮的時候也拍一下

**LIKE:** 我在煮的時候就已經用完我全部的心力了  
我跟你說我煮什麼  
我兒子都會說很好吃！  
所以我也會讓我覺得有點心酸  
就是有一天他長大了  
他可能去遠方  
離我很遠  
他懷念的媽媽的味道  
餐廳可能都沒有

V: 是什麼？  
是什麼？

**LIKE:** 就是一個比較特殊的味道！

V: 我記得之前彤彤有發一個很酷的啊！  
她就那個把那個吐司裡面  
她要幫Miles補充  
我忘記是蛋白質還是什麼？

**LIKE:** 對！蛋白質

V: 對

她就把那個壓吐司裡面再放一些小朋友可以吃的蛋白質粉  
很聰明耶！

**LIKE:** 蛋白質那個蛋白質那個粉  
再加上花生醬！  
我想說要黏它嗎？  
就用花生醬  
然後把它弄在一起  
結果我兒子吃的時候  
嘴巴還會噴那個粉出來  
問他說好不好吃？  
他都說好吃好吃！

V: 那影片真的超好笑的！  
我們希望可以有更多這樣子的影片

**LIKE:** 我是覺得我有在想說這樣是不是比較方便？

V: 是啊。妳很聰明！

**LIKE:** 但是只是可能看起來好像  
我也不知道  
我需要一些勇氣  
因為畢竟是要試在我自己的孩子身上

V: 我覺得這是在彤彤的旗下工作的這兩年  
我不得不說她真的是一個非常聰明的人！  
她常常噴出一些idea  
你會覺得Oh My God  
就是她怎麼會這樣想？  
常常有可能就是那個台灣的法規還沒有跟美國那麼相近  
所以可能不是很適合  
但是她講到這個吐司我就覺得  
哇 她試給Miles  
她今天試了我們就可以稍微把它優化嗎？  
大家就可以做成一個可以複製的東西  
所以希望彤彤以後還有其他這種創意料理  
也可以跟我們分享  
還有一個這個作者提到一個我覺得蠻有趣的  
它叫做正向飲食練習  
這我大家稍微解釋一下  
就是呢你先選一個你喜歡的食物  
那巧克力也可以

然後呢你就一個人躲起來  
在一個5分鐘之內不會被打擾的地方  
然後你就把這個巧克力打開  
然後你看這巧克力  
你就問你自己：你有沒有注意到什麼？  
對他有什麼期待？  
你的身體看到這個巧克力有什麼感覺？  
是不是有口水的分泌？  
是不是心跳加速？  
接下來你就把這個巧克力拿起來聞一聞  
跟你想的一樣嗎？  
然後你可以用你兩邊的鼻孔 聞聞看  
看有沒有不一樣？  
我是覺得應該不會有不一樣  
除非你鼻塞啊！  
不過大家可以試試看  
然後呢你就自己注意一下  
你問問你自己  
幫自己評分一下  
1-10分  
你有多想吃這塊巧克力？  
10分是最想吃的  
然後評完分你就撥一個很小的巧克力放在舌頭上  
不要咬喔  
先不要咬  
把其他的小顆粒放在桌上  
然後你慢慢地咬這個巧克力  
咬下去的時候注意一下你的嘴巴  
胃  
身體的感覺  
吞的時候注意一下巧克力從喉嚨到胃的感覺  
然後你再問問看你自己  
這個巧克力你對他的滿意度1-10分有幾分？  
然後你就重複的做這件事情  
通常有的人會發現你只要吃下一點點  
你得到的滿意度會跟你吃掉一整條一樣大！  
這件事情非常非常的重要  
因為常常我們都是看到東西我們就很好吃  
我們來不及身體覺得滿意  
我們就把一桌的好料吃完了！  
這就是為什麼去吃到飽策略是什麼？  
要吃超快！

不然你就飽了！  
就吃不下了！

**LIKE:** 我之前有想要嘗試過  
然後我實在太沒有耐心！

V: 妳說這正向實驗嗎？

**LIKE:** 我覺得它有一點  
我真的做不來  
那應該是瘦子在做的事情吧！  
我先想一想  
食物有可能的味道再吃一口  
然後再覺得味道！  
在想的過程之中  
我已經把整條巧克力吃完了！

V: 這個正向飲食練習  
就是這個反向操作  
就像是剛剛彤彤說的瘦子常常都會這樣子做

**LIKE:** 所以今天的take home message (資訊)  
沒有別的  
就是你看  
觀察附近的瘦子都怎麼樣？  
他們是正向飲食的一個變化版  
就想辦法去拖延  
拖到自己就沒有很想要吃這個食物

V: 其實還有一些方法可以練習  
就是你可以去吃法式料理

**LIKE:** 真的是磨練耐心

V: 法式料理跟一些板前日式料理  
他就一次給你一塊  
那不是很像這個正向飲食練習嗎？

**LIKE:** 我，是我去吃壽司啊  
吃法式料理  
我們就會一群人去吃  
然後突然我就一來我就把它吃掉了  
因為我不知道為什麼我有一個壓迫  
就是食物一來就把它吃掉

然後旁邊的人就說我還沒有拍照  
然後他們就會很生氣  
不然就是我夾起來了  
Cindy就會說放回去！  
我就放回去再給他們照相！

V: 所以彤彤從來吃飯都不拍照？  
妳看到妳就把它吃掉？

LIKE: 我就想你們都拍了啊！  
你們要  
你們再傳給我就好！

V: 那你前面那師父不就很傻眼  
我在這邊雕花雕半天  
妳就把它吃掉！

LIKE: 我才是唯一一個真的在享受食物的人好嗎？  
其他人都在用拍的  
好，我今天順便一起找出來我最近我會比較胖的原因了  
那今天就這樣啦  
不知道大家聽了之後有沒有什麼感想？  
我覺得節食是為了讓自己生活的品質更好  
更快樂  
更愛自己  
不是因為你覺得別人瘦你一定要跟著瘦

V: 對！還是身心靈的健康都很重要  
那如果真的要節食也不要太逼迫自己  
要知道我們的身體  
他是知道他應該要往哪一個體重去的！

LIKE: 聆聽自己的聲音

V: 沒錯！

LIKE: 所以歡迎到YouTube或Podcast留言  
跟我分享你們的想法  
謝謝收聽理科PD  
喜歡的朋友們幫我到Apple Podcast留言  
加按五顆星  
理科PD  
我們下次見