

# 133 低醣餐盤 瘦身減脂 遠離慢性病

整理／洪詩茵 資料／本文摘自采實文化《游能俊醫師的 133 低醣瘦身餐盤》



**新**陳代謝名醫，卻差點也成為糖尿病患者？！游能俊醫師行醫 30 多年，照顧過無數糖尿病患者，自己卻也曾陷入糖尿病前期的危險中，當時的 BMI 大於 30，已達醫學認定的「肥胖」標準，於是他決定「以身試醣」，進行飲食調控。2017 年，糖化血色素和體重都超標的他，與營養師、廚師等專家聯手，以「133 低醣餐盤飲食」成功逆轉糖尿病前期，還瘦下 24 公斤，並且將體脂率維持在 20% 以下！

「133 低醣餐盤飲食」，主要原則如下：

- **1 份醣**：每餐只吃「1 份醣」，約 40 克的白飯、1/4 顆饅頭的分量。
- **3 份蛋白質**：每餐搭配「3 份蛋白質」增加飽足感，早餐一杯豆漿 + 2 顆蛋，就能達標。
- **3 份蔬菜**：每餐搭配「3 份蔬菜」豐富食物多樣性，可提供飽足感且減少血糖升幅。

過去，游醫師一餐要吃兩碗飯，現在則是推行「以菜配飯」，許多糖尿病患者執行後，可減少用藥劑量，甚至不少患者可停用胰島素，也能維持良好的血糖控制，糖尿病前期的人則恢復健康，多數人一個月可瘦下 1～2 公斤，且不易復胖，至今已超過 3 萬人次實證！不論是糖尿病患者或是想減重的一般人，都適用 133！

## 食物脂肪不等於身體脂肪

脂肪是巨量營養素之一，脂肪酸也是人類必需的營養素，1 公克脂肪提供 9 大卡熱量，無油烹調會大量減少食用油，但無法從食物中獲得完整的脂肪酸，會造成營養失衡。飽和、單元不飽和、多元不飽和是油脂類的分法，除了烹調用油外，三類油脂也普遍同時存在於蛋白質食物中，例如蛋約含 35% 的飽和、44% 單元不飽和、21% 多元不飽和脂肪，

黃豆的脂肪有 15% 是飽和，動物來源有較高比例的飽和脂肪酸，植物來源則是多數為不飽和脂肪酸。

不刻意區分不同油脂佔比，平衡交替使用單元及多元不飽和脂肪酸為主的植物油。不吃蛋的素食者，油品就可平衡使用少量含飽和脂肪的植物油（椰子油、棕櫚油）。至於控制脂肪攝取量的需求，主要是針對體重調整。挑選油脂含量較低的食物，少用煎炸烹調，都能幫助熱量控制。熱量控制要同時注意來自堅果、種子的油脂，熱量當然來自餐桌上所有食物，包括醣類、蛋白質食物。烹調或是肉品選擇，儘量每天三餐利用交替的方式取得平衡，避免餐餐油膩或是每餐無油，廚房油品可以同時有兩種以上輪換使用。在「水餃餐盤」的食譜中為例，總油脂有 65.5 公克，有 590 大卡，佔了總熱量的三分之二，如果將所有蔬菜和肉片一起用 2 茶匙油炒，烹調油就會減少 22.5 公克，熱量就降低了 200 大卡。

### 水餃餐盤



熱量 875kcal 蛋白質 37.1g 脂肪 65.5g  
豆魚蛋肉類 27.4g 非豆魚蛋肉類 9.7g  
醣類 41.8g 膳食纖維 10.8g 淨醣量 31.0g  
非蔬菜醣量 19.9g 蔬菜醣量 21.9g

主食 水餃

材料：冷凍豬肉水餃大顆 3 顆（含內餡約 65 公克）

#### 配菜 1 彩椒炒肉片

材料：豬肉片 105 公克、紅黃椒各 45 公克、蒜末 3 公克、太白粉 1 茶匙、油 2 茶匙

調味料：醬油 9 毫升、米酒 5 毫升

作法：

1. 醃豬肉片，以醬油、米酒、太白粉與蒜末一起抓醃 15 ~ 20 分鐘。
2. 川燙紅黃椒 2 分鐘後撈起備用。
3. 熱鍋放油大火炒肉片 30 秒，倒入川燙好的蔬菜拌勻。

#### 配菜 2 炒青江菜

材料：青江菜 200 公克、蒜末 4 公克、紅辣椒 2 公克、油 2 茶匙

調味料：鹽適量

作法：

1. 青江菜洗淨切段備用。
2. 倒入油、蒜末、辣椒及鹽巴炒香後，轉大火快炒青菜即可。

#### 配菜 3 煎蘆瓜

材料：綠蘆瓜 100 公克、油 1 茶匙

調味料：鹽適量、黑胡椒粒少許

作法：

1. 將蘆瓜切 0.5 公分左右備用。
2. 熱油鍋，小火慢煎蘆瓜至微焦後翻面。
3. 兩面都上色後，撒上鹽巴、黑胡椒粒即可。

#### 配菜 4 炒高麗菜

材料：高麗菜 100 公克、鮮香菇 30 公克、紅蘿蔔 5 公克、蒜末 5 公克、油 1.5 茶匙

調味料：鹽適量

作法：

1. 鮮香菇洗淨後切片，紅蘿蔔切絲。
2. 煎鍋倒油，炒蒜末、香菇及紅蘿蔔絲，再加入高麗菜。
3. 加鹽拌炒調味起鍋。

**\* 儘量每天三餐利用交替的方式取得油脂攝取平衡，避免餐餐油膩或是每餐無油，廚房油品可以同時有兩種以上輪換使用。**

## 小心擺在菜攤上的澱粉

歸在主食類的天然食材，有許多都會讓血糖上升。像是南瓜，游醫師曾做過測試，最高血糖增幅是 74mg/dL。就膳食纖維含量比較而言，根莖類澱粉被認為比白米健康，但並不表示可以過量攝取。

**主食類一份醃的公克重量數：**

米麥類	根莖類	豆類及果實類
糯米 19	地瓜 48	綠豆 24
白米 20	芋頭 57	紅豆 24
在來(秈)米 20	山藥 85	花豆 25
糙米 20	馬鈴薯 95	蓮子(乾貨) 25
胚芽米 20	蓮藕 111	栗子 26
小米 21	台灣南瓜 135	菱角 93
小麥 22		
大麥仁 22		
蕎麥 22		
薏仁 23		
紅藜 23		
燕麥 30		
甜玉米粒 115		

了解這些主食一份醃的生重後，就知道需酌量食用，除了可增加蔬菜量取代減下的米麵類主食外，也可以交替選擇不同食材，少量的醃類主食也能成為一道佳餚，例如蓮子紅豆湯、蓮子綠豆湯、蓮藕湯、煎蓮藕片、涼拌蓮藕、玉米蓮藕湯、玉米菱角湯、香煎馬鈴薯、涼拌馬鈴薯，涼拌山藥、山藥小米粥、栗子紅藜飯等。

接下來示範的料理是以蒸南瓜為醃類的餐盤，並以醃冬瓜搭配鱈魚，蔬菜有四項，其中一道是海茸。海茸是藻類，每 100 公克含 1.1 公克蛋白質，淨醃 4.6 公克。魚料理調味使用醃漬冬瓜，每 100 公克淨醃 2.2 公克。（冬瓜也可使用於甜食，但糕點使用的鳳梨冬瓜，碳水高達 80 公克。魚料理也常用

醃破布子，每 100 公克依配方而定，碳水較醃冬瓜高，約 11 ~ 35 公克。）

## 南瓜蒸鱈魚餐盤



熱量 739.1kcal 蛋白質 26.9g 脂肪 59.0g  
 豆魚蛋肉類 18.2g 非豆魚蛋肉類 8.7g  
 醃類 33.0g 膳食纖維 10.0g 淨醃量 23.0g  
 非蔬菜醃量 18.0g 蔬菜醃量 15.0g

### 主食 蒸南瓜

材料：南瓜 90 公克

#### 配菜 1 醃冬瓜蒸鱈魚

材料：鱈魚 150 公克、醃冬瓜 40 公克、蒜末 5 公克、辣椒 3 公克

作法：鱈魚擺入盤中，放上醃冬瓜、蒜末、辣椒，電鍋外鍋放 1 杯水，電鍋開關跳起即可。

#### 配菜 2 燙地瓜葉

材料：地瓜葉 100 公克、橄欖油 1 茶匙

調味料：鹽適量

作法：

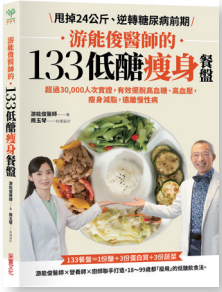
1. 地瓜葉洗淨，滾水川燙 3 分鐘撈起瀝乾。
2. 加鹽、油拌均即可。

#### 配菜 3 清炒絲瓜

材料：絲瓜 100 公克、橄欖油 1 茶匙

調味料：鹽適量

## 《游能俊醫師的 133 低醣瘦身餐盤》作者 Profile



- ◆ 游能俊  
身為新陳代謝科醫師，卻因家族病史，為糖尿病高危險群。深知飲食控制的重要性，親身試驗許多飲食法，進而大力推廣「133 低醣餐盤」。除了一般門診，還成立「能 Gym 健身中心」，提供患者運動處方；設立「巧味食醣」餐廳，將飲食衛教融入生活中。  
【簡歷】游能俊診所 院長 · 內分泌暨新陳代謝科醫師 · 宜蘭縣愛胰協會榮譽理事長 · 第六屆糖尿病衛教學會理事長 (2011-2014)
- ◆ 中西餐食譜設計——周玉琴  
【簡歷】中餐丙級證照 · 西餐丙級證照 · 飲料咖啡特調丙級證照
- ◆ 營養成分分析與計算——邱奕映  
【簡歷】營養師／護理師 · 宜蘭縣愛胰協會第五屆理事長中華民國糖尿病衛教學會合格衛教師 · 前宜蘭縣營養師公會總幹事 · 國立宜蘭大學高階經營管理碩士
- ◆ 烘焙料理設計——鄭佳惠  
【簡歷】護理師 · 西式烘焙丙級技術士 · 中華民國糖尿病衛教學會合格衛教師

### 作法：

1. 絲瓜去皮切塊。要煮前再處理絲瓜，以避免變黑。
2. 熱油鍋，放入絲瓜以中火拌炒約 30 秒，倒入少許水，開大火悶煮約 2 分鐘。
3. 加鹽調味，快速拌勻即可盛盤。

### 配菜 4 炒海茸

材料：海帶茸 50 公克、油 1 茶匙

調味料：醬油 1 茶匙

### 作法：

1. 海茸洗淨切段，滾水川燙 30 秒瀝乾備用。
2. 起油鍋，放入海茸拌炒加入醬油調味。

### 配菜 5 炒筍絲

材料：桂竹筍片 50 公克、油 1 茶匙

調味料：鹽適量

### 作法：

1. 筍絲洗過瀝乾備用。
2. 起油鍋，放入筍絲翻炒後加鹽調味。

\* 地瓜、南瓜、馬鈴薯等根莖類澱粉被認為比白米健康，但並不表示可以過量攝取。

## 水果該在什麼時間吃？

進行水果測試時，為了避免其它含醣食物干擾，游能俊醫師會在早上 10 點開始，在吃完早餐後的三小時測試。他只選擇半份醣量測試，因為水果含糖，一份醣是取代正餐的醣量，一般來說，碳水只要 5 公克，就會影響血糖上升，因此只取半份醣做

### 測試。

在實際指導患者運用時，他會建議如下：

1. 避免將水果挪到點心時間，反而是跟著正餐吃。一天最多兩次，一次半份醣量。
2. 對有控制血糖需要的人，要盡量避免含醣點心，才能有效控制每個正餐前的血糖恢復到較理想的起點，要記得水果是含醣食物。
3. 如果正餐一份醣主食再加上半份醣水果，只要留意高升糖水需再略減量，通常仍可以維持餐後血糖在目標範圍。
4. 水果在餐後接著吃，會和正餐的其它食物一起消化吸收，和單獨在點心時間吃水果，前者的血糖增幅比較少。

測試結果介於 16 ~ 30mg/dL 間的水果有：

水果	半份醣重量	血糖最高增幅 (mg/dL)
無花果	40 公克	17
聖女番茄	112 公克	20
茂谷柑	5 公克	21
葡萄	46 公克	21
奇異果	50 公克	24
草莓	81 公克	25
櫻桃	42 公克	25
藍莓	108 公克	27
蓮霧	85 公克	27
愛文芒果	68 公克	27
荔枝	45 公克	29

巨峰葡萄 100 公克含碳水 16.6 公克，維生素的含量比木瓜少很多。游醫師進行葡萄測試是在 2 月，此時的葡萄酸度較明顯，甜度並不是糖度最高的 4 ~ 6 月，半份醣 46 公克增幅是 21mg/dL。 