告別脂肪囤積 提升代謝全攻略

長時間久坐、熬夜與外食，已成為當代上班族的代謝殺手，當身體消耗熱量的效率下降，不僅容易堆積脂肪，更常伴隨精神不濟與慢性疲勞。要打破這個惡性循環，首先必須掌握身體的能量運作機制——BMR 與 TDEE。理解這兩大熱量指標後，透過微幅調整飲食與日常活動，即便在辦公室也能有效活化新陳代謝，重獲健康活力。

基礎代謝率 VS. 每日總熱量消耗

項目	定義	佔比	影響因素	減重關鍵
基礎代謝率 BMR	整天不動，維持生命最低需要的熱量。	佔總熱量 60%	肌肉量、年齡、身高、體重、基因	肌肉量越高，BMR 越高，躺著也能多消耗熱量。
計算方式	男性 BMR＝（10×體重 kg）＋（6.25×身高 cm）－（5×年齡）＋5 女性 BMR＝（10×體重 kg）＋（6.25×身高 cm）－（5×年齡）－161			
每日總熱量消耗 TDEE	加入日常活動消耗的總熱量。	100%	日常活動量、運動頻率	吃的熱量 ＜ TDEE：變瘦 吃的熱量 ＝ TDEE：體重不變 吃的熱量 ＞ TDEE：變胖
計算方式	TDEE=BMR × 活動係數 久坐（幾乎不運動）：× 1.2 輕度活動（每週運動 1–3 天）：× 1.375 中度活動（每週運動 3–5 天）：× 1.55 高度活動（每週運動 6–7 天）：× 1.725 極高度（勞力工作或一天兩練）：× 1.9			

建議可善用網路上的『BMR 計算機』進行線上測算，國健署也提供**【每日攝取熱量計算機】**一鍵幫你算出每天適合攝取多少熱量。

提升代謝 5 大策略



增肌提升 BMR

肌肉比脂肪消耗更多熱量，建議進行適度阻力訓練（如深蹲、重訓）。



善用微運動

每坐滿 50 分鐘就站起來活動 3-5 分鐘（倒水、伸展）；多走樓梯替代搭電梯。



補充足量水分

水是代謝與燃脂的關鍵，每日建議喝水量為體重（kg）× 30-40 mL。



高質量睡眠與舒壓

熬夜與高壓會使壓力荷爾蒙（皮質醇）升高，容易囤積腹部脂肪。



攝取足夠蛋白質

避免極端節食導致肌肉流失，每餐補充豆、魚、肉等優質蛋白質。

Sources：
Lam, Y. Y., & Ravussin, E. (2016). Analysis of energy metabolism in humans: A review of methodologies. Molecular Metabolism, 5(11), 1057–1071.
Bailey, D. P. (2021). Sedentary behaviour in the workplace: Prevalence, health implications and interventions. British Medical Bulletin, 137(1), 42–50.

長安東 內兒診所 聯合診所
Internal Medicine Department