

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：減肥常遇：喝無糖茶反而增重？

摘要：介紹無糖茶與減肥的關係，說明心理學的「代償效應」如何影響減肥效果。

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

大家減肥的時候，常常會喝無糖茶來代替手搖飲，但為什麼已經喝了無糖茶，不但沒有成功減肥，甚至變更胖了？喝無糖茶可以作為減肥計劃的一部分，但單喝無糖茶並不能保證減肥成功，減肥是一個綜合性的過程，需要綜合考慮飲食、運動和生活方式等多個因素。

無糖茶通常不含熱量，常常用作為替代高熱量飲料的一個選擇，有助於減少總體熱量攝入，從而有助於減肥。此外，茶中的咖啡因也可以提高新陳代謝，促進脂肪的分解和燃燒，但效果相對較小，而且每個人對咖啡因的反應也會有所不同。

但為什麼儘管無糖茶有這麼多好處，喝無糖茶反而會讓體重增加呢？這可能是因為總熱量攝入依然過高，即便喝無糖茶，但如果還是攝入高熱量的食物，當總熱量攝入超過消耗，體重便會增加。而當我們在進行減肥喝無糖茶，不喝手搖飲時，往往會比平常吃更多高熱量的食物，這就與心理學的「代償效應」有關。

代償效應是一種心理現象，當人們感受到對某種行為或物質的限制時，他們會以其他方式來彌補或平衡這種限制。在飲食方面，這種現象表現為當人們感受到自己做出了一個健康的選擇時，他們可能會在其他方面放鬆約束，尋找其他方式來獲得滿足。當人們認為自己已經做出了一個健康的選擇，例如不喝含糖飲料而轉而喝無糖茶、一天只吃一餐來減少進食量等，他們可能會對自己感到一種心理上的滿足感，認為自己在減肥路上已經取得了一定的進展。這種心理上的滿足感可能會導致他們在其他方面放鬆約束，例如增加攝入高熱量食物的量，從而增加了總熱量攝入，進而導致體重增加。



代償效應的這種行為模式可能是由於人們在選擇健康行為時感受到的壓力或限制所導致的，他們嘗試在其他方面尋找平衡，以獲得心理上的滿足感。但這種平衡並不利於減肥，若要解決這個問題，除了選擇健康的飲食選擇外，還需要注意整體飲食和生活方式的平衡，以及對於飲食和健康的合理心理認知。同時，了解並意識到代償效應的存在，可以幫助我們更好地管理自己的飲食行為，從而更有效地達到減肥的目標。

參考資料

喝無糖茶越喝越胖？ 營養師破解喝茶陷阱

<https://www.healthnews.com.tw/article/56575>

無糖茶代替水可以嗎？熱量多少？一文解答所有你的無糖茶疑問！

<https://www.sperotea.com/can-tea-substitute-water/>

代償心理

<https://wiki.mbalib.com/zh-tw/代償心理>

瘦身知識堂 Part.2 - 「代償心態」

<https://www.facebook.com/2206206072771936/photos/a.3612545628804633/3689566044435924/?type=3>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖