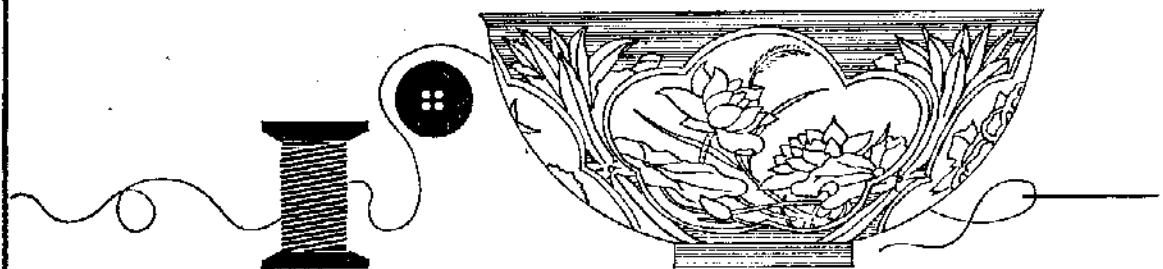


農 村 家 庭



減肥要有耐心。有恒心—— 節制飲食・適度運動

曾文賓醫師・陳美滿

發胖並不是福，而是身體健康亮起紅燈的時候了！為什麼要減肥？如何減肥？請看台大醫院曾文賓醫師對讀者的忠告。

由於科學的進步，工商業的發達，社會日益繁榮，生活水準逐漸提高，營養不斷的改善，以及機械化代替勞力，使人的運動量減少，促使因肥胖而煩惱的人逐漸增加，所以肥胖問題漸為人所重視。

胖人看來是一副「福相」，似比瘦子健壯；事實上相反，人過了中年，很多不胖的也變得胖起來，這就是所謂「中年胖」。

生命亮起了紅燈

常有人稱贊「胖是發福」，不如說是一種憐憫的安慰話，它警告你的生命隨時有亮紅燈的時候了。所以肥胖是福亦禍？有待自己去評判了！

肥胖是什麼？肥胖是指「身體貯藏過量的脂肪狀況」。

也就是皮下有過多脂肪組織的意義。肥胖是攝取的食物超過了消耗的能量所引起的，剩餘的能量以脂肪貯藏。

肥胖的原因很複雜，體型、荷爾蒙平衡、遺傳、飲食及

活動都有關係。

據調查，父母中有一個肥胖，小孩四〇%會肥胖；雙親均肥胖，小孩八〇%是肥胖。但環境及飲食也有關係，所以無法以生化學的差異來說肥

胖一定是遺傳的關係。

在世界上肥胖的盛行率很不一致，受文化、經濟、性別、年齡的影響。在西方國家，尤其是美國就有五分之一好

少動的肥胖者，但在未開發的國家，肥胖却是很希罕的。

肥胖和超重不同

如何知道自己是否肥胖？

肥胖與超重不同，因身體的重量是由許多成分構成的，比如脂肪、肌肉和骨骼。超重是指體重比正常值重的意思；如運動家較一般人有優異的體型，因此，超重是肌肉過剩而不是肥胖。

在男性，最簡單的方法是腰圍超過胸圍就算太胖。有人說：「超過理想體重的二〇%以上即為肥胖」。嚴格來說

理想體重是多少？

何謂理想體重？體重是否過多，是根據實際體重和理想體重比較而得。

理想體重是不過胖也不過瘦的體重。理想體重最簡單的算法是把身高數（以公分為單位）減去一〇五，餘數改以公斤為單位。通常安全的體重是再增減理想體重一〇%範圍內。

例如我的身高是一六五公分，減去一〇五得六十公斤的理想體重，安全體重是六十六公斤或五十四公斤。

；男性的脂肪從正常的二五%增加到三〇%；女性從正

常的一九%增加到三〇%；三

五%即為肥胖。

理想體重是多少？

何謂理想體重？體重是否過多，是根據實際體重和理想體重比較而得。

理想體重是不過胖也不過瘦的體重。理想體重最簡單的算法是把身高數（以公分為單位）減去一〇五，餘數改以公斤為單位。通常安全的體重是再增減理想體重一〇%範圍內。

例如我的身高是一六五公分，減去一〇五得六十公斤的理想體重，安全體重是六十六公斤或五十四公斤。





走過天涯 (徐仁修)

從小注意飲食習慣

如前所說：肥胖對生命既有如此嚴重的威脅性，難道我們就任其肥胖加速死期嗎？不！我們應「預防勝於治療」，用控制體重來阻止肥胖，用減肥方法來治療肥胖。

預防肥胖的方法，必須先由孩提時代開始；過多的體重往往在七、八歲時獲得，這在生長過程中是發胖時期。尤其父親或母親之一有肥胖情形，家庭中，根據遺傳性小孩較易得肥胖症。如果小孩子的父母注意到飲食習慣，從小儘量避免拿糖果來哄騙小孩，預防小孩有吃甜食的慾望，將有助於小孩將來的免於肥胖。

目前很多中年人對肥胖感到事態嚴重，極力探討有關減肥的方法，如吃藥、運動等，但效果如何？不得而知！

一般人都知道要預防發胖

，必須維持標準的體重、注意飲食、多作運動。雖然是簡單的幾句話，但常為人所疏忽；往往有了肥胖跡象出現以後才會想到如何來減肥。人是懶於「未雨綢繆」的，不事到臨頭是不會預防的，所以預防與治療肥胖幾乎是同時進行的。

胖人各種毛病多

胖人脂肪發達，缺少精力，稍微吃力的事就氣喘如牛，容易疲倦而導致抵抗力減低，易得併發症。根據美國保險業的調查：肥胖的男人死亡率比正常體重的人高出七五%，女性則高出六十一%。二十五至七十歲的男女顧客，過胖者的各種罹病率比正常體重者高：腦出血高一倍半，慢性腎臟炎二倍，糖尿病近四倍，肝硬化二倍，胆石症二倍半。

根據一九六九年的統計：

美國人的死因以後天性心臟血管疾患占第一位，高達五十四%，主要原因是肥胖，高脂肪食物及運動量不夠。

過多的體重會增加心臟的負擔，心臟負擔太重並不是好現象。脂肪組織中有許多神經及血管，根據學者們的計算，每公升的脂肪中便有二公升的血管與心臟相通。因此如果過胖十公斤（即是身體多了十公斤的脂肪），則繞行在此過多的脂肪中的血管便達二十公里長。胖人體內脂肪多，細胞膜的抵抗力也大起來；心臟為了戰刺這個抵抗力使血液暢流，不得不加大壓力輸送血液；因此，血壓便高起來而有高血壓現象。

胖人體內脂肪既多，則血液中的胆固醇必多，致使運動脈硬化，結果人會腦出血而倒下或得心肌梗塞、狹心症而失去生命。胖人患胆石病也多，這也是由於血中胆固醇增多所致。

絕大多數肥胖的人，其新陳代謝都有某種障礙，與肥胖的人關係最密切的是糖類代謝，醣類代謝障礙，會併發糖尿病。

總之：胖人大都有動脈硬化的現象，結果都造成心臟病、高血壓、胆石症、糖尿病等，離奇長壽。

體重超過理想體重四公斤

者的死亡率較平均死亡率高一八%，超過理想體重八公斤者的死亡率高一八%，超過標準體重十四公斤者的死亡率高二八%，超過標準體重二十三公斤者的死亡率五十六%。所以過胖的人務必努力減輕體重，經常保持理想的體重，才可增強精力，使生命充實長壽。

減肥方法有多種

肥胖的治療方法有很多種，目前最普遍的有下列數種：

(一)減肥飲食法——這是最有效的方法，但要一個飲食習慣已經根深蒂固的人改變飲食內容，真是難上加難，但為了延年益壽不得不有恆心來實施。

雖然市面上有各式各樣的減肥飲食法，但實際上只有兩個基本類別：一種是靠減少卡路里的總攝取量，是種低卡路里的飲食法。這方法容易失敗的原因，是無法長期忍受饑餓的折磨。

另一種是靠減少醣類的攝取量，不要吃各種甜的東西如點心、餅乾、蛋糕，甚至常喝的飲料（其中很多含有大量的咖啡因和糖）亦要禁食。

卡路里是熱量（能量）的單位。卡路里被用來測量某種食物或飲料所能供給的熱量。一個卡路里表示使一克的水從攝氏零度上升一度時所需要的熱量。我們常用食物中的營養成分如下頁表一。

所以我們可根據對卡路里的需要來選擇食物；譬如吃一條香蕉就比一個吃蘋果多四十卡路里。

綜合的減肥飲食法必須要遵守以下原則：(1)正餐外絕不能吃零食。如果一天減少一〇〇卡路里的，一年就減少十磅。

(2)如除去零食還不減胖時，再限制醣類及脂肪，包括肉、牛奶、乾酪、蛋類及其他麵粉糕餅。所以應該除去蛋黃，避免吃牛奶製品如奶油、冰淇淋、飯後點心。

(3)早餐要吃好，肥胖者常不吃早餐；但上午十時血醣減低，肚子餓了非吃零食不可，到晚餐又大吃一頓，反而增加每天卡路里攝取量。

(4)減肥運動法——現最流行的是健身運動，過去對於肥胖症的治療，一向着重於減少能量的攝取，而較少注意到增加能量的消耗。

一般認為：大部分的肥胖病人都吃得太多，但最近有些報告指出：運動不足（而非飲食過量）才是肥胖持續存在的主要原因，肥胖者並不見得吃得比正常體重者更多。肥胖者在不限制飲食，只施行適度的運動體重也會下降。因為運動能使皮下脂肪化為熱能而減少，每天的運動時間必須超過三十分，持續不斷的恆心才能得到理想減肥的效果。

我們每天所做的運動中會消耗很多的卡路里。如下頁表二：如果緊急需減肥，可選擇跑步或上下樓梯來消耗能量。

生菜	約15~20卡路里		
果實	蘋果	39	鳳梨 35
	香蕉	79	柿餅 40
	木瓜	38	芒果 64
蛋白質	豆腐	65	豬肉 347
	綠豆	320	豌豆 318
谷類	白米	354	油條 217
	麵包	253	麵熟 311

但想靠運動來達成減肥的目的簡直是妄想。因運動之後，胃口又特別的好，如果食慾特佳而大吃，那反而收到反效果。所以持續運動必須與飲食限制並重，才能發揮最高的減肥效果。

③飲食藥丸：有一種藥丸稱為安肥他命(Amphetamine)，是用來扼殺食慾的。它把咖啡精混在化學性藥品裡，咖啡精能夠提神，化學性藥品却可沖淡胃酸而降低食慾。但它具有下列的副作用：會使心跳加快，血壓增加，並且促進老化的過程，使人喜怒無常。所以非經醫師指示否則不要擅自亂服用。

④外科手術「短路循環」減肥手術，至今仍為醫學界人士所爭論。外科醫師完全切斷你的腸道，再聯接使你變成「短路循環」。不能像平常吸收那麼多的食物，當你幸運地達成理想的體重時，將進行第二次手術，將腸道聯接起來。除非其他各種方法的減肥法都失敗了，否則這種方法不必考慮。

(四) 荷爾蒙治療法：目前用賀爾蒙治療肥胖症效果並不好，但卻有很多人亂用荷爾蒙，非但無效反而有害，譬如甲狀腺賀爾蒙可以減肥，可惜它大部分只能減少瘦肉而非脂肪，而且其效果僅是暫時性的。

勇氣・耐心・恒心

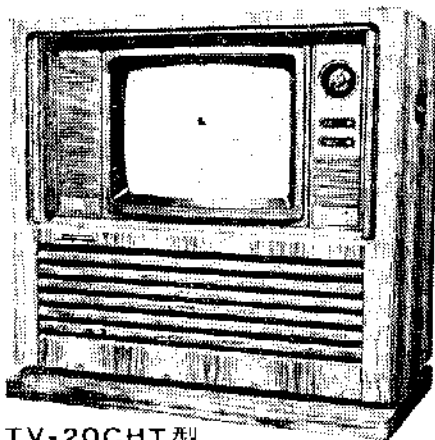
實施減肥的原則是：(1)最基本的，是減少卡路里的攝取，實際除去醣類，減少飽和脂肪。主食不變，但飲料水、大量的零食、大量脂肪應減少。不吃豐富的湯、果醬、西點、餅乾、糖果等。

(2)知道一些食物的卡路里，選擇低卡路里的食物，有豐富的早餐，飯前不吃零食。

(8) 以走路或其他運動來消耗過剩的卡路里，要有勇氣有恆心，失敗再試，要有耐心才能成功。

有效的減肥，對節制飲食及運動都很重要，必須兩者配合進行，才能收到效果。

坐	60	騎腳踏車	250
坐着閱讀	60	高爾夫	300
鋪床	250	網球	400
步行	300	跑步	900
上樓梯	900	跳舞	300
游泳	500	滑雪	600



TV-20CHT 型

- 最新天然色彩新蝴蝶牌映像管，鮮明麗麗。
- HUI模板電路，感度靈、故障少、壽命長。
- IC彩色全自動，瞬間顯像，用電最省。
- 創新OTL音響迴路及隔音箱裝置，音質最美。
- Line Out插座，可將音訊引出，經放大器輸出，達到純正音響效果。



大同彩色電視

附贈・大同建完・入籍，請踴躍特別免費安裝

歡迎駕臨大同之店、服務站 (簡捷的分期付款：期數多、利息低) 參觀選購！