



發胖不是福

► 蘇寄萍 ◀

“福”體康泰，談何容易？

福，一向為東方人所嚮往，但在時代的改變下，這個觀念也和以前有些不一樣了，尤其是談到身體上的發福，過去還有人期望有“双下巴”或“魷魚肚”，以顯自己的福相。如今，不只成為需要“美容”的對象，而且已是健康上的一項難題了，因為要維持“福”體康泰，著實不是一件簡單的事。

通常，當自己的體重超過一般正常的標準，就有發福的機會了，單從體重來看，或許不易把發福與健

壯分開。其實健壯來自肌肉的發達，而發福則導自體內脂肪的淤積。這兩種情況在秤上往往分不出上下，但是呈現在眼前的體態，健壯或豐滿和肥胖畢竟是兩回事。因此當你發現衣服不是因縮水而變窄了，褲管縮了，皮帶也非放鬆不可時，不妨站在鏡前檢視一下自己的裸狀，鏡子總是坦白地反映出你的真相。

如果不信任自己的視覺，那不妨對照一下“理想身高重表”，由自己的身高、年齡查出對應的理想體重，要是超出了正常的30~40%的話，那準是體態橫

華視叢書之六 林如豪教授編著 西班牙文綜合教材

定價新台幣陸拾伍元

特色：

- ① 本教材有文法、字彙、會語、讀品、練習，使讀者能同時收到多重效果。
- ② 本教材適合作普通西班牙文課本，尤可作自修教材，文法具中文解釋，由淺入深，對不諳悉英文者，也可直接助其學習。
- ③ 本教材內容豐富，教法特點甚多，不勝枚舉。

華視叢書之七 孫乾醫師編著 皮膚病的常識

定價新台幣參拾伍元 全省書店攤均售

本書主要內容為日常多見各種皮膚疾病，諸為面皰問題，皮膚炎與濕疹的防治，過敏性皮膚病的認識，香腳港，狐臭消除……，當你有這些皮膚病的煩惱時，可以從本書中獲得解答。

菊版十六開
全書二四〇頁

菊版十六開
全書一八〇頁

書新
息消版出

門市部：台北市光復南路108巷40號 電話：7218824 • 7817909

郵政劃撥帳號：18080號中華出版社（請附掛號回郵六元）

“脫福”唯有開流·節源

向發展的結果。再不然測量一下上臂三頭肌以及腹肌的皮厚程度，要是捻起來有1吋厚，那已經是相當的福態了。

這兩種尺度也是目前科學上所採取的評判方法，也約略地反應出脂肪在身體所占有的份量。

如果只是輕微的發福，那還可顯出幾分的“莊重”，但是一旦變成過分的發福，那就不只是顯得笨重、行動不便而已，一些併發症的危險性，往往大於發福本身所帶來的麻煩；例如糖尿病，心冠動脈症、高血壓、神經系統的異常，甚至呼吸不暢，心理變態，終而短壽以終，真是發福不是福。

天生胖質難自棄

在我們的觀念裡，大多認為把小孩子養得白白嫩嫩的，豈不是很可愛？但是問題在長大後是否依然健壯？從歐美的資料來看，80%的孩童，小時“胖胖”的，大時居然也跟著“胖胖”；只有二成左右的小福星，長大後恢復了常態。所以兒科醫生已提醒父母延後餵食固態食物給嬰孩，以避免小孩發福。

再者，這個“福”又會“蔭”及子孫。要是父母中有一人發福的話，其子女中就有40%的機會註定會發福；若是雙親具“福”，這個可能性就高達80%了。如此循環下去，真是一個不得了的問題。難怪，目前工業化國家裡，約有2~4成的成人正飽受發福之苦。無糖飲料比比皆是，（糖精怎麼禁止得了？）減肥藥在超級市場裡，已占一席之地，快要和頭痛、胃痛等藥平分秋色了；美容、健康房已如雨後春筍地到處都有。可是這些效果，都和阿斯匹靈的治痛一樣：治不了本。

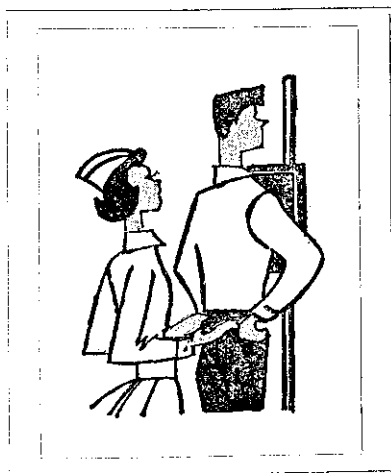
甜在口裏·苦在心底

通常，一提到發福，就少不了要歸罪於吃。不錯，嘴巴太爭氣了，腸胃受不了，吃進的比消耗掉的多自然而就“福”起來了，真是“福”從口入，也像西諺所說的“吃在唇中，留在臀上”。要是不吃，或者不夠吃，怎麼樣也不該“福”起來。

“過食”往往是結果而不是原因；因為“福”到一定程度後，可能導致腦部調節食慾系統的失常，因而變得越吃越多，老像沒吃飽的感覺而引起惡性循環，終於越“福”越吃，越吃越“福”！其原因仍在研究中。

一般說來，不論是避“福”或治“福”，主要的還是該從節食做起。節食不只在節其量，亦應節其質。醣（碳水化合物）和脂是能量的主要來源，支配不當就成了“源福”。偏偏在日常生活中的一些零嘴、美食，不是醣就是油，因此往往在正餐上可以得到理智上的控制，却又大敗於點心佐食的誘惑，終有一朝因逞口舌之快，而有終生痴肥之恨！

另一方面，應注意維持適量的運動。如此不只可以增加體能的消耗，同時促進新陳代謝的機能，以維持健康。不可否認地，運動對減肥的效果相當有限，但



是文靜而不好動却往往是“發福”的遠因，尤其孩童時期的發胖，便是很好的例子。一些不合羣又不愛動的小孩子，發福的機會就相當的高；嬰孩期的小寶貝，胖嘟嘟反而逗人喜歡，哭了，往小嘴送的不是糖就是蜜。

哭是小嬰孩的一種運動，却往往被大人所剝奪，古人所謂的“含飴弄孫”，不正是這樣嗎？其實，“份量”過重的小寶貝，不只是小福變大福的可能性很大而已，小福的結果，往往增加了以後罹患心臟病、高血壓及其他疾病的機會。所以維持孩童的健康應是父母不可旁貸的責任。

國內生活水準日漸提高，“福”星的數目也跟著增加，胖娃娃也時有所見。在治“福”沒有特效藥的情況下，防微杜漸，應是大家所應有的認識。

總之，在以前不夠吃的情況下，發福並不是引人注意的問題；現在，有得吃以後，不只要知道該吃什麼，同時也該注意不該吃什麼。不要等到發福後才嘆發福不是福，那就為時已晚了！