

防 胖 重 於 減 胖

• 敏惠 •

很多人實行節食，但大多數都沒有達到減輕體重的目的。事實上，有些國家正全面展開預防發胖的運動。這個運動的重點，是針對預防若干「危險期」，因為在那幾段時期中，如果吃得太多，就可能發胖。

到目前為止，控制體重的方法，多數是從節食着手，但他們常常失敗；主要原因是缺乏耐心和恒心，缺乏對身體和食物的知識。

太胖了並沒有什麼好處。醫生們發現，在人的一生中，有幾個危險期最容易使人發胖；如果在那幾個時期採取簡單的預防措施，就能收到很大的效果。

早年最有決定性時期，是1～3歲；如果在這個時期中，養成吃得太多的習慣，可能終生都不會改變。事實上，多數肥胖的青少年人，都是在1歲或1歲半就開始發胖了。

在過去，常受傳染病威脅的時候，認為胖的小孩，比較不容易得傳染病；如今證明這是不正確的。還有一種落伍的觀念，認為胖小孩比較健康；食慾大的小孩，也表示他身體好。這觀念也是不正確的。

稱讚小孩吃得多，勸他多吃；或是不讓他吃，作為一種處罰；或是答應給他食物，作為一種獎勵，都會使他終生高估食物的價值。只要給他適當的食品，由他自己依胃口決定吃多少，遠比鼓勵他多吃妥當。因為由兒童依他們自己的食慾吃東西，永不會少於他們身體的需要，也不可能吃得太多；只有在兒童發育不良，或是長得太胖的時候，才需要對他的飲食作少許的調整和節制。

第2個危險期，是女孩子剛開始有月經的時候。十多歲的孩子，最難訂立一個節食的計劃，所以到15、16歲時，體重常會增加，這時候，她可能很胖了，生理上的改變和飲食的習慣，都會使她的體重增加，並且這種習慣是不容易改變的。

另一個危險期，是骨骼停止生長的時候；男人到22歲為止，女孩到16歲為止。很湊巧的，無論男女在這時期，他們身體上的活動都大大的減少，如果還繼續從前

的飲食習慣，食物就超出身體的需要，所以就慢慢的胖起來了。

食物的超出量，通常是很少的，例如一天多出100卡路里；即使像這樣少量的增加，累積起來，就可能變為一個大數目。如每天超出30卡路里，每4個月就增加1磅，10年就增加30磅。很顯明的，如果能及時限制：每天減少一茶匙糖，或一小塊牛油，就可以防止這種緩慢的增加。同樣的，做些體能的訓練：每天散散步，做點適度的運動，也可達到防止體重增加的目的。

養成這種習慣是很重要的，青年期：男24～25歲；女12～21歲以後，身體所需的食物量，每隔10年，應減少大約7%。

第一次懷孕和生產，是另一個增加體重的危險期；愈是年齡較大的女人，生產以後，體重增加的危險也愈大；20歲左右的女人，第一次生產後，只有11%增加體重；但是35歲的女人中，第一次生產後，有40%會增加體重。我再重覆的說：盡早發現體重開始增加，就盡早採取行動，控制就比較容易。

所有的年輕人，特別是男人，當體重沒有改變，甚至還可能比以前瘦了的時候，他們可能面臨着一個不易察覺的危險。一個21歲的人，他的身材瘦長，體重正常，但到35歲時，雖然他的體重還能保持和從前一樣，可是實際上他已經比從前胖了：因為肌肉比脂肪重，隨着年齡的增加，肌肉比以前減少，而脂肪增多了。所以，35歲時的體重，應比21歲時較輕；經常注意脂肪集中的地方：如臂膀、腰部、腎部和大腿。這些地方可以顯示出肥瘦的變化。

最後一次體重增加的時候是在中年性腺機能減退的時候；如停經是女人增加體重的信號。它是不是因為情緒、生理或日常活動減少以後的巧合，目前還不十分明瞭。但可能和這3項因素都有關係。無論是什麼原因，最好的預防方法，是到中年時，仍舊保持正常的體重。醫生們說：防胖重於減胖，如果你平日預防體重一點點的增加，就可避免日後變得太胖，不會遇到減胖的困難。

