

鄭秀英

你必須減肥

你在節食嗎？的確，減去幾公斤贅肉會使你輕盈美麗，還能穿上時髦的衣服。不過，減肥另外還有十二大堂堂正正的理由，都是醫學專家的經驗與心得，相信你看了，必會更加堅定減肥的意願與決心，更能抵抗巧克力或油炸食物的誘惑。

當你節食時，也許會有人笑你趕時髦，妄想變成布魯克雪德絲或是松田聖子。然而，保持理想的體重，絕對是合乎健康之道的。一個輕微超重的人也比不上一個瘦子健康。到底肥胖會導致什麼毛病呢？

婦科的毛病

胖女孩常易有月經不調的情形，像週期過長、不規則、流量大，以及多毛症：一種因荷爾蒙不平衡引起的体毛反常生長。

陰道感染和一些經前併發症也與肥胖有關。美國的尼爾·勞森博士說：「特別肥胖的女人，身體會分泌過量的雌激素，而當體內雌激素太多、黃激素太少時，她可能會出現水腫或腦腫，體重則更重。」

高血壓

高血壓的意思，是說你的心臟比別人的工作更吃力。而體重越重的人，越容易

得高血壓。

即使輕微高血壓的人，在65歲以前，患腦中風的機會要較血壓正常的人高三倍，因此死亡人數也多一倍。

腎臟的毛病

腎臟每天將體內的血液過濾大約25次，以清除血中的廢物與毒素，維持其中鹽分、水分與其他物質的平衡。腎臟專家說，體重過重，易傷害身體主要的器官，因為腎臟病的兩種起因、糖尿病和高血壓都和肥胖有關。

糖尿病

百分之七十的糖尿病患者都是肥胖的，而胖女人得

要加強體力，可吃含良質的乳酪和含豐富維他命A、C的青花菜；具有強化黏膜和皮膚功能。

食慾不振

(○) 甘藍菜加檸檬：甘藍菜可減緩胃消化不良及嘔吐，而含枸橼酸的檸檬可促進胃液的分秘。

(×) 速食麵加豬肝：含磷酸的速食麵，會破壞維他命B₁，降低食慾，因此不宜與豬肝、紅蘿蔔、可樂、小麥麵包、熱狗等一起食用。

(×) 麥茶加涼麵：麥茶、冰水和蛋白

質不足的食物（涼麵）一起食用，會漸漸造成食慾不振。此外，飯前也要禁吃甜食。

高血壓

(○) 味噌加裙帶菜：味噌雖含多量鹽分（不利高血壓），但與含豐富鈣質的裙帶菜同食，卻可預防高血壓，降低膽固醇。

(×) 牛肉加牛油：或是蛋加乳酪，炸豬排加奶油等組合，均因含很高的膽固醇不宜一起食用。

(×) 魚漿加乳酪：兩者約100公克就含有2.5公克的鹽分，而油炸魚和調味醬也都是鹽分過多食品。不妨以檸檬代替鹽。■

糖尿病的機會是正常女人的四倍。

研究人員相信，由於過多的脂肪細胞，需要胰臟分泌過多的胰島素，以使血液中糖分轉變為能量。當胰臟不勝負荷時，功能會衰弱，於是血液中糖分增加，無法充分利用而排出体外。

這種因肥胖而引起的糖尿病患者，常常在減輕體重後，使病情獲得改善，而糖分代謝功能也會恢復正常。

可能較為短壽

美國的人壽保險公司大都是以一個人的體重，做為預估壽命的標準。據他們的資料顯示，如果比按身高計算的「理想體重」輕的話，可以活得更久。

皮膚病

胖人易得濕疹、紅疹、疥癬等皮膚疾病。「因為胖人流汗較多，因此會破壞皮膚預防感染的原有功能。」皮膚專家說。

心臟病

即因膽固醇甚低的胖子，得心臟病的機會也會比瘦子明顯高出許多，因為脂肪會黏附血管壁。增加的脂肪，不只會影响外觀，也你的心臟要額外費力工作。另外，過多的脂肪會使血液得

不到足夠的氧氣，為了彌補這種情形，身體會製造過量的紅血球細胞，使血液變得黏稠起來，流動速度就滯緩了。

過度肥胖的人，心臟會因為過度疲勞而擴張、衰竭，直到它不勝負荷而「罷工」時，就出現所謂的「充血性心臟衰竭」了。據研究，肥胖比抽菸更容易導致心臟病。

增加外科手術的危險性

「體重越重的人，從麻醉到手術的過程中，意外危險的發生率也越偏高。」外科醫生說：「最大的危險是心臟衰竭。另外，傷口比較容易發炎，比瘦子住院的時間也長一些。」

癌症

美國癌症協會研究發現，一個人的體重，比同年齡者的平均體重重40%以上，得子宮內膜癌的機會是正常人的5.4倍。患膽囊癌的機會是3.8倍；罹患子宮頸癌的機會是正常人的2.4倍。得乳癌的機會為1.5倍。

另外的研究則指出，一個女性的體重若超過標準體重15~25公斤，得子宮癌的機會是正常體重者的三倍。

如果是超過標準體重25公斤以上的超級胖女人，則罹患率高達正常體重者的十倍。

腳部的毛病

由於你全身的重量都是由二十六塊小骨構成的腳來支撐，它們中間有的又很脆弱，所以，當你知關節炎、趾甲深陷肉中、雞眼、老繭和各種的疼痛多半都發生在體重過重者身上時，該不會太訝異吧！

「一雙可以支持50公斤重量的腳，硬要它支持70公斤以上的重量，是太辛苦了，超過它的負荷量了。」專家如此說。

背痛

過重的身體會加給背肌、韌帶、筋腱等過大的曲張力，常會引起背痛，久而久之形成慢性的背部毛病。另外，鼓凸的腹部特別容易造成背痛。

打鼾

打鼾雖然不是身體疾病，但打鼾的人睡覺時，常會被不堪其擾的配偶或室友弄醒。像這種睡眠中受干擾的情形對健康是不利的。

既然胖子比瘦子容易打鼾，你就該做做好事，努力減輕體重，讓大家都有一個安靜的睡眠。 ■