

減重，不難！

～飲食控制與運動對體重之影響

台南區農業改良場／李月寶

近年來，國人肥胖之情形日益增加，農村也不例外。而肥胖是造成許多疾病的根源，如血管粥狀硬化、糖尿病、高血壓、高脂血症、心臟病、痛風、關節炎和胆囊病等之罹患益形增加，因此在保健醫學上，如何維持理想體重，為一相當重要的課題

目前市面上充斥著許多減肥的偏方及藥物，而一般肥胖者為了減肥，在未經醫師、營養師的指導下，濫用藥物、偏方，除花冤枉錢，往往導致其他疾病發生之後遺病。

維持理想體重的方法

本場為嘉惠區內農村居民，於80年間辦理維持理想體重班，參加者為區內農村家事改進班班員，由農委會、農林廳經費補助，參加班員全部免費。本場將學術上的研究與臨床上的實驗基礎，以合理的飲食控制及運動方法，教導有心減肥的農村居民正確而適當的途徑，以減輕過重的體重，減少慢性病的發生。

參加減重班的學員，首先篩選超過理想體重20%以上者計23名，於第一天上課時先行抽血作血液生化檢驗，量體重及問卷調查，經3星期共7次的課程訓練研習後，予以測驗、檢討，使班員學會自行調配每日飲食並配合運動，將所學的知識與技能應用於日常飲食中。

23位班員之平均年齡為42.6歲；教育程度：國小9人，初中5人，高中8人，專科1人；體重最高者達92公斤，超重的平均百分比為42.9%。學員在身體力行3個月後，體重減輕有21位，減重效果達91.3%，減重最多者為3個月減了11.5公斤，而減3~6公斤的人數最多佔65%。

在飲食控制並配合運動3個月後，學員們再行抽血作血液生化檢驗差異如下：

1. 血液中三酸甘油酯（中性脂肪）降低的有10位。
2. 血液中總膽固醇降低的有15位。
3. 血液中尿酸降低的有7位。
4. 空腹血糖維持於正常值範圍內。

由此可見，經由健康的飲食控制並配合運動，3個月後即能有效降低過重的體重以及血液中之三酸甘油酯、膽固醇和尿酸，對維護身體健康助益極大。如此顯著的正面效果，在鄉鎮農會的家政推廣工作中頗值得推廣。

減重訓練的項目

減重班訓練之課程包括：基本營養概念、飲食設計減肥餐設計、肥胖與運動、營養常識知多少？外出飲食選擇、不當減肥法之不良影響、認識健康食品、膳食纖維與健康、肚子餓了怎麼辦？攝氣運動、慢性病預防

須知等。

茲簡述重要原則，概念如下：

1.熱量的攝取> 熱量消耗→肥胖→脂肪組織增加。成人的體重增加，主要是體內脂肪組織重量增加。

2.不同程度超重與死亡率比值。

死 因	超重20%	超重
	男人 (%)	40% 男人(%)
冠狀動脈 心臟病	118	169
腦中風	110	164
糖尿病	250	500
癌症	100	105
消化道疾病 (包括肝、胆)	125	220
全部死因	120	150

3.肥胖者最理想的熱量攝取量為

男：1400~1600大卡

女：1200~1400大卡

老人：1000~1200大卡

4.如每天減少500~1000大卡的熱量，則一星期可減輕0.5~1公斤的體重，如此較不至引起嚴重飢餓、神經衰弱、身體虛弱等不適感，所以，減輕體重，一個月至多只能減4公斤，才不致影響身體健康。

5.餐次的脂肪的堆積具有影響力，在人類試驗發現，每日進食三餐者比每日進食三餐或四餐者易有脂肪堆積而致肥胖。

6.根據研究，單獨的飲食減肥，常使身體的肌肉部分與脂肪同時等量的減少，而運動却具有保護肌肉而增加體脂肪消耗的功能，可以減少因減食而導致的疲倦感，因此，正確的減肥方法—飲食控制配合運動，會使體脂肪逐漸消失，而為健康之肌肉所取代。

7.運動→體溫升高→促進新陳代謝→消耗熱量→代謝掉脂肪。

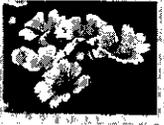
常做規律的運動

規律的運動，是一種燃燒脂肪運動，可使脂肪消耗，脂肪細胞變小，有利於減肥。運動亦能增加高密度脂蛋白(HDL)，更能刺激肝臟放出較多的糖分，而不致有飢餓感。任何有氧運動包括：快走、跳舞、騎腳踏車 →

豐年叢書

台灣觀賞植物集

介紹台灣常見觀賞植物一五〇種，附栽培法、植物特性及用途一覽表，中英文對照，彩色精印。全書二四四頁，每本精裝三〇〇元。

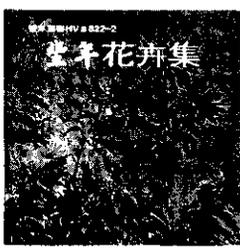


豐年社 台北市溫州街14號 電話(02)3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社
每次郵購另收掛號郵資45元

豐年叢書

豐年花卉集

介紹草本花卉、木本花卉、球根花卉、蘭花、觀葉植物、觀賞樹木、觀果植物與多肉植物等八類一〇〇篇，全書三〇二頁，彩色精印，每本精裝350元。



豐年社 台北市溫州街14號 電話(02)3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社
每次郵購另收掛號郵資45元

→，只要作法正確，持之以恆，都會加快代謝速率、加速消耗份內堆積的脂肪。

8.肥胖是預防重於治療。圓而軟的體型較易肥胖，扁而硬的體型較不易肥胖。

9.人體這部機器是使用葡萄糖當燃料的，所以它的來源是澱粉，吃了澱粉，人們才能運動、呼吸、排泄，並能保護肌肉組不被拿來當燃料消耗。

我們反對把碳水化合物含量多的米飯、麵類極端減少，因為這種方會使體內酮體（脂肪的一種代謝產物）增加而導致酮酸症，影响身體健康。

在國內，澱粉的來源是米飯，米中所含的脂肪和熱量都低，半碗飯只有136大卡的熱量，易使人有飽足感且不發胖，因此，吃米飯，有良好的減重效果，且沒有不良反應，此為最大優點，米飯可說是現代人的減肥聖品。

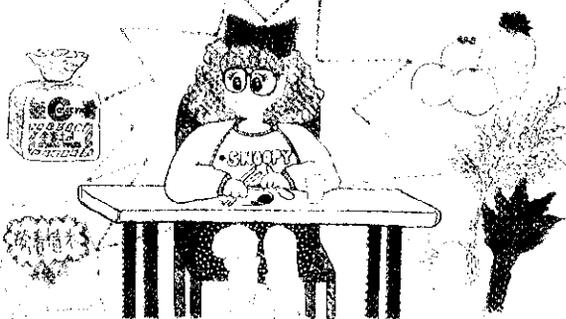
10.減輕體重之道：①飲食控制：減少熱量的攝取。②運動：增加熱量的消耗。

最正確且最佳而無副作用的減重飲食就是，限制熱量且均衡的飲食。

吃米飯，有良好的減重效果

本場辦理的減重班，由學員們訓練前的問卷調查統計結果，不難發現「肥胖不是沒有原因的」；又由訓練後學員們行為改變而

**多吃含纖維質的全穀類，
蔬菜水果等食物。**



收減重之效也可印證：減肥是必須加上「肯用心」、「有恆心」才奏效。茲分別敘述如下：

1.訓練前之問卷調查計結果

- (1)常吃自助餐，快餐一用油量多
- (2)家庭料理喜歡以油炒為烹調方式
- (3)常以花生當零食（含高量脂肪）。
- (4)常以汽水、可樂、甜飲料解渴。
- (5)休閒活動以看電視、室內靜坐、看雜誌居多。
- (6)日常交通工具多為騎機車。

可見，多數學員採攝取高熱量、消耗低熱量的生活方式因而導致肥胖而不自知。

2.訓練後，因下列生活方式的改變而達到減輕體重的效果。

- (1)調理三餐膳食大都採用煮、蒸、燉、燙、烤等烹調方式，油用得少。
- (2)蔬菜儘量用水煮或涼拌（只添加幾滴油），且不以油炸方式來烹調食物。
- (3)改喝脫脂奶。夏天，冰箱不再冰甜的飲料或涼點，改以白開水當冷飲。
- (4)動物的皮一概不吃。
- (5)每天作飲食記錄，臨前檢視一次，效果極佳。
- (6)持續每天運動半小時至一小時，或跳繩、或外丹功，仰臥起坐等。
- (7)減少午睡時間或不睡午覺。
- (8)減少甜食及油脂的食用量。
- (9)儘量推掉應酬，減少外食的次數。
- (10)每天至少吃三餐，但不吃宵夜。
- (11)有位班員自己設計每天中餐只吃絲瓜冬粉湯，其他二餐與平常人一樣，經一個半月後，體重減輕6公斤。

綜合上述，減肥若要「治本」，不論營養專家或醫師仍然建議：慎選飲食、控制熱量及常運動，最重要的要能持之以恆，才能徹底減輕體重，擁有苗條的身材。

正確的減肥法為配合運動



錯誤的減肥法

**攝取
高量蛋白質
(吃肉減肥法)**

副作用

增加腎臟負擔。
造成姿勢性低血壓。
血脂肪增加。
容易疲勞。

**服用
減肥藥**

副作用

導致營養不良。
代謝機能障礙。
致心臟跳動加速
造成血管病變。
致酮中毒。



進餐的速度不要太快，以免過量。



定食、定量，不吃零食。



吃新鮮、盛產期的水果，少喝果汁。



口味不要太鹹，以免體內水份滯留過多。

水腫

