

# 肥胖是病嗎？

減肥的知識是活的，在製作與品嚐食物時，依個人營養需求來作選擇，將永保身體健康。



肥胖是病！每一個人習慣不同，體質不同，應該請教專科醫師，接受最好的建議。

**肥** 胖是病嗎？是的，肥胖是病！肥胖很容易帶來罹患併發症，後遺症。

到底怎麼樣的身體叫肥胖呢？其與年齡、身高、體重的關係，通常每個國家有自己的統計資料和方式，我們中華民國目前使用的方式是：

男性身高（以公分計）減去80乘以0.7

女性身高（以公分計）減去70乘以0.6

## 錯誤的減肥法

體重超過10%則體重過重，要注意了；如果超過20%則是肥胖。肥胖時要注意什麼呢？用少吃或不吃某些食物來達到減肥的目的，是不對的。一般人並非每人都有很好的營養觀念，怎樣才能達到吃進的食物對健康有益呢？

在減肥門診250個減肥成功的例子，有 $\frac{2}{3}$ 曾在醫院外進行減肥過，98%以上以吃肉、蛋白質減肥；此方法並不正確，會造成酮酸，身體自身的蛋白質會

流失，會成低血壓和很多的併發症，腎臟變壞，意識模糊。

可是坊間不吃飯，只吃肉減肥的方法很流行，以新陳代謝及生化的眼光來講，這是反醫學的做法，可是很多人甚至專業人員也這麼去做，這是非常錯誤的，將造成健康負面的影響，如此的話，雖然體重減輕了一點，可是却付出了相當的代價！

## 為健康減肥

以陽明醫院減肥門診的作法，和以一個醫師的作法，均是以健康的眼光來看肥胖這個病。肥胖症與其他的文明病有非常密切的關係，有 $\frac{2}{3}$ 的病患是因健康的理由而來，或由其他醫師轉介過來；外界坊間的比例，一定是不會一樣的。

我們醫師做這樣的醫療工作，不完全只是以“美”的觀念為基本出發點，這與坊間的作法目的有點不一樣。由於人要求得更好的生活品質，要求得延年益壽，尤其是在現代化的社會裡，並非易事，這時以醫學的眼光來考量，是非

洪建德  
台北市立陽明醫院  
新陳代謝科主任

常重要的。

個人並不反對減肥中心的設立，且非常贊成它的存在。可是，醫師和醫療從業人員——營養師的職責不太一樣。譬如我們對減肥的病人所使用的，就是醫學上所使用的方式，讓有的病人住院，所使用的方式比較積極，這牽涉到醫療行為，以新陳代謝科的醫師來進行就比較適當，因為新陳代謝科的醫師每天都做與這方面有關的工作。

### 活的減肥知識

陽明醫院減肥門診提供的既不是吃肉減肥法，也不是菜單；我給予的是活的知識。人是活的，每個個案的問題徵結都不一樣。

舉特殊個案：某小姐，28歲，上班族。在指導之前，她所食的食物熱量達到衛生所建議量的90%，蛋白質也是90%，初看不錯，問題是她鈣質只有40%，磷比較高，鐵還可以，維生素A未達35%，維生素B<sub>1</sub>90%；維生素B<sub>6</sub>5%，維他命C則不夠14%，可見她採速食的簡單進食方式，維生素A、鈣、維生素C都不夠，根據這個案，我們會指導她，應如何取得鈣、維生素A及C。

我們看到坊間的書，寫著或譯著某些食物裡含有非常豐富的某種營養素，我想這種書不太適合，第一，這是外國人最大的錯誤，譬如以維生素B<sub>1</sub>而言，書上講維生素的來源是肉！那是錯的，一份肉和一份蔬菜，以同樣相同的熱量說，蔬菜的B<sub>1</sub>來源是肉的3倍，可是常常會被寫成肉佔得多，那是因為洋人肉食。

### 重個別差異

再說，食物有數千種之多，有些人根本不吃或不能吃某些食物，我們會根據病人記錄的食物，告訴她缺乏那些營養素，可以在那種食物取得。而非大家一起來吃共同的食物。

## 米元80卡與糖尿病

米元80卡食物換算表，是怎麼樣來估算所進食食物的表呢？非常容易，大概以在一個半小時裡學會。根據我個人從回國後，3年多來在榮總及陽明醫院的實驗，証實成

最近又受衛生署委託，做科學上的研究來比較米元80卡，與目前衛生署在使用的，以及坊間在使用的日本的80卡，其實用性和有效度如何。發現它的接受性和教學後，學員很容易就學會了計算它的能量，這是很重要的轉捩點。糖尿病的治療，不僅是靠醫藥而已，而是病人要怎樣跟醫師一起學習如何照顧自己生活的能力。有了米元80卡希望糖尿病患血糖能控制在正常範圍。血糖如果控制在正常範圍才不會有併發症，甚至病情才能緩解。

我們所使用的工具是米元80卡食物代換表，它不僅是運用在糖尿病，還可用在其他文明病，是對抗文明病一個很重要的工具。

但是，米元80卡食物換算表只供作參考，而非不變的法則。不管在新陳代謝方面或糖尿病的專科方面，它都是參考的依據，而非一套不變的法則。——讀者可參考農業周刊第15卷20期“米元80卡本土化的食物代換表”。(洪建德)

例如有人的祖先從來就沒接觸過牛奶，在整個世界地圖裡，有所謂營養生態學，據一本日本營養生態學的書上資料說，全世界人口中有那些人口在歷史上接觸牛奶，而又有另外那些人口則從沒接觸過牛奶，在後者這些人口裡，他們的演化學上，肚子裡乳糖、酵素從來沒有被激勵過，則喝牛奶必拉肚子。如果是這種病人，我們不根據個案處理，告訴他牛奶好處多含有很多鈣質，要他喝牛奶，則每喝必拉肚子，不但鈣沒來得及吸收，其他營養素也都流失掉了。

像這種情形，就要提供他其他營養素來源，以達效果，如果後來沒有辦法，效果不彰時，新陳代謝科醫師可以使補充劑以達預定成效。