

輔仁大學食品營養系／蔡敬民

減肥 能降低膽固醇嗎？

當遺傳和其他影響血脂肪的因素都固定時，真正影響血清膽固醇和三酸甘油酯濃度的，並非“體重”本身，而是當時所攝取的熱量。

可是，這時若讓病人出院，回復到原來的飲食，則在體重恢復前，血清膽固醇與三酸甘油酯皆已逐漸恢復到原來的程度。

血 清膽固醇濃度的高低與心血管疾病的罹患率呈正相關性，已經是大家所周知的常識，因此許多人都很關心自己血清膽固醇濃度的高低。一般人常會有個感覺是“肥胖”常會引發血清膽固醇偏高的現象，因此一個患有高血清膽固醇的肥胖病人，甚至醫生也常會建議該病人必須要減肥。

控制熱量的飲食

三年前，筆者在美國的阿拉巴馬大學參與了一項“減肥”的大型研究計畫，筆者負責血脂肪的部分。該研究結果顯示，當肥胖病人開始攝取熱量控制的飲食（住在醫院）10天，這時體重還沒太明顯地下降，而血清膽固醇已明顯地下降了10%，血清三酸甘油酯下降了28%；當病人繼續攝取此熱量控制的飲食達3個月時，其血清三酸甘油酯仍會繼續下降達36%，但血清膽固醇仍維持在此原濃度下降10%左右。

這時此些病人若改攝取剛好能維持體重（沒繼續減重，但也不使增重）的飲食10天，則血清膽固醇仍維持在比原濃度低10%的程度，而三酸甘油酯濃度則會回升到只比原濃度下降19%。



從本研究的結果可看得出來，當遺傳和其他影響血脂肪的因素都固定時，真正影響血清膽固醇和三酸甘油酯濃度的，並非“體重”本身，而是當時所攝取的熱量。

過去一直使大家誤以為“體重減輕”可以“降低血脂肪”，是採用“減肥實驗剛結束”的數值，其實這時候還處於攝取較低熱量的飲食，這時的血脂肪濃度較低，主要是受到“低熱量”飲食的影響，並非這時體重較低而致使血脂肪降低。

血脂肪怎麼變化

因此如開始又攝取比供維持體重有較多餘熱量的飲食時，則雖體重還來不及恢復到原重，血脂肪却已先恢復到原濃度了。

這種現象有點類似攝取魚油，當每天攝取某足夠劑量的魚油時，通常血清三酸甘油酯與胆固醇均會很明顯地下降，然而一旦停止服用魚油，過不久，血脂肪濃度就會逐漸回升。

另一件與體脂肪有關的有趣事情是，美國德拉威 (Delaware) 州的一家醫院曾進行了一項持續十幾年的研究，發現肚圍對臀圍的比率 (肚圍 / 臀圍) 與

心血管疾病的罹患率成正比。

目前我們對脂肪組織在體內的分佈所知不多，有些人能很均勻地胖，雖體重增加不少，但看起來還不太胖；可是有些人只略增重，但幾乎所增加的脂肪全部集中在腹部，這種型態不僅體型不好看，且很容易罹患心血管疾病 (兩者應沒互為因果，可能只是同時出現的指標而已)。

由於通常當脂肪堆積在腹部時，男性會較集中肚臍上方的部位而增加肚圍，但女性集中的位置較低，甚至會增加臀圍，因而男性罹患心血管疾病的比率遠大於女性。所以挺個肚子的男性可要自己多小心啦！

保健系列

每日寫飲食日記，把所吃的每一口食物的品名、進食量都小心翼翼地記下來，是促使節食減胖成功的有效途徑。

在一項節食方法的比較研究中，將作飲食日記加入行為療法中 (如每日磅體重、購買特定食物、減緩進食速度等)，對節食效果大有助益。

匹次堡大學醫學院的副教授瑞娜溫博士，發現天天作詳細飲食日記的節食者，一年平均減輕的體重多達37磅，而記錄工作時斷時續者，則僅減少10磅。此項研究對象也包括糖尿病人在內，但是這個方法適合任何需要減胖者。

溫博士相信，認真作飲食日記，可以強迫節食者把減胖的焦點放在他們的飲食習慣上，繼而促成提高對食物的警覺性，一改“沒有吃多少”的駝鳥心態，而懂得如何選擇熱量少的食物，達到苗條瘦身的目的。(資料來源：Diabetes, Vol. 37)

勤寫飲食日記 可以減胖

文 / 來隆祚

(阿郎攝)

