

●健康門診

改變代謝率 沒有特效藥

圖台北縣鶯歌鎮尖山埔路白司汶：

我們採用均衡營養減肥方法，由70kg開始，起初十分順利，但當體重減至60多kg時，却無論如何努力，執行減肥計劃亦無法使體重下降。去看醫生，醫生開利尿劑，服用完畢則下降了1~2kg，但是此後，體重還是不見起色。

這個情形已持續3個月了，這是不是停滯期呢？離理想體重還有大約6~7kg。請問這是身體的代謝路徑有何改變呢？應採用什麼方式，何種運動才能順利下降體重？如果順利下降後，後期的代謝降低後，體重會下降慢，有無改進速度的方式？

圖陽明醫院新陳代謝科主任洪建德：

當知道你們採用均衡營養減肥方法，這是令人感到振奋的消息。因為，不會因為採取高蛋白質飲食而減少水份，使得病人能開始很快的減少體重，後來又回復體重。

通常，人體在減少熱量攝取之後，我們的BMR（基礎代謝率）會減低，這是人類身體在經長久演化之後，應付飢荒時的一個節省能量的方法。減肥時，同樣地會遇到這個保護機轉，使得在減肥（熱量減低）之後，BMR也減低，以至於在同熱量攝取時，沒有繼續減輕體重，此時應給病人更多病理上支持，再等待下一次

營養保健顧問

李寧遠

國立體育學院
運動科學研究所教授

李蘭

台灣大學公共衛生系所
副教授

李蕙蓉

國泰綜合醫院
營養組組長

洪建德

陽明醫院
新陳代謝科主任

黃伯超

台大醫學院院長

張珪

台大醫學院公共衛生
研究所副教授

董大成

台北醫學院教授

蔡敬民

輔仁大學食品營養
研究所教授

鄭福田

台大環工所
教授兼所長

賴金鑫

台大醫學院
復健系主任

謝明哲

台北醫學院教授
兼保健營養系主任

家庭園藝顧問

王才義

中興大學園藝系
副教授

李咩

台灣大學園藝系
教授

· 小 啓 ·

本社門市部為擴大對讀者服務，自80年2月24日起，每逢周日、國定假日均照常開放，營業時間：上午9時~下午3時。

的機會。

目前並沒有任何方法可以改變這個人體的保護機轉，除非使用使基礎代謝率(BMR)升高的藥物，例如：安非他命，但其副作用非常大。長久以來，已成為禁藥。所以不應以此種方法來減肥。

至於醫師開利尿劑，只是減少體內水分而已，並不是一個有效的方法。運動是增加熱量的消耗，並不會改變本來已下降的基礎代謝速率。到目前為止，並沒有其他方法可以改變代謝速率。

●園藝門診

波斯頓蕨 春天換盆

圖台北市吳興街陳小姐來函：

波斯頓蕨一到冬天，葉子就開始枯黃掉落，十分零亂，該何時予以修剪或換盆較適當？

圖建國假日花市黃瑤娜小姐：

多數蕨類植物在冬季均有生長停頓、大量落葉的現象，此時應注意將其置於較溫暖的環境中生長較佳，保持濕度，每天定時噴霧增加濕度，勿使其過分乾燥而影响新芽生長。天氣較好時可予以淋洗，充分給水也是必須的。

波斯頓蕨在冬季不宜換盆，3~5月較為合適。將植株由盆中扣出，修去零亂枯黃的枝葉及老化的根，以筷子鬆去舊土，保留1/2即可。換一個稍大的盆，填入新土，充分給水，此時應置於光線稍弱處或陰涼的地方，待新芽長出後再移至光線較佳處，約1個月後再予施肥，但濃度不宜過高。