

健康減肥

中年人與脂肪的戰爭

常看到電視上廣告吃某某減肥藥，一禮拜就可減輕5磅，然後就有一個身材健美的女郎出來展示玲瓏有致的曲線，真的好誘惑人，很想也買一罐減肥藥來試試看。

可是，類似以高纖維填充肚子以防止飢餓的減肥藥，即使強調附加很多營養在裡面，其對人體健康的影響，還在評估中，千萬不要以減肥藥代替正餐！

如果你已達中年，正為持續增加的體重發愁，那減掉多餘的脂肪，真是長期抗戰，可要從長計議，不要期望馬上就可苗條，否則賠上健康很不值得。

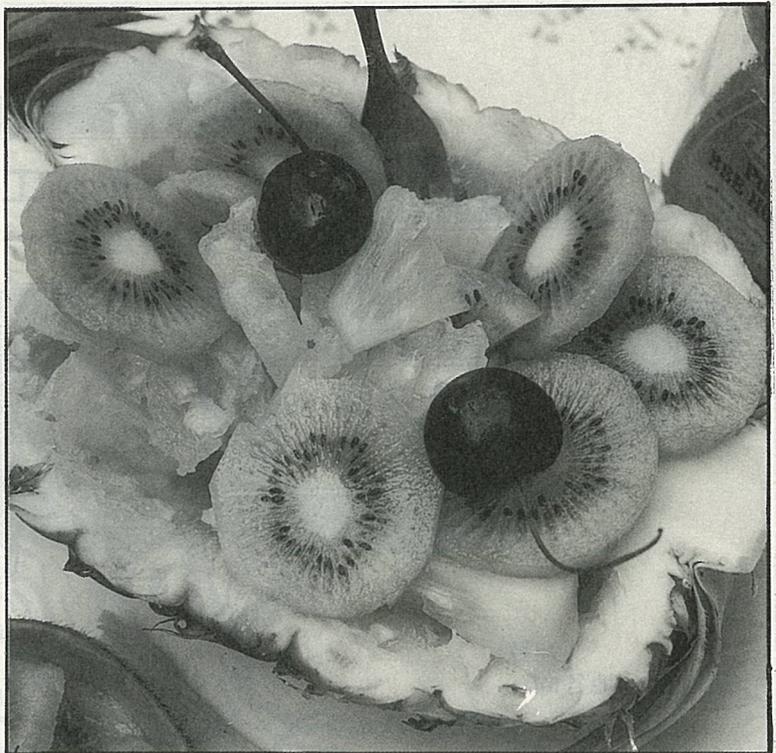
控制體重

(1)少量多餐：

很多人白天工作忙碌，沒時間好好吃一頓，就常常以麵包、可樂、咖啡、甜點或隨便一碗麵線應付一餐，等到晚上回到家，餓荒了就大魚大肉一直撐，隔天早上又匆匆忙忙上班，於是一包豆漿，一片蛋餅，邊等車邊吃，食不知味，反正肚子撐飽就好了。

這樣子一下給身體太多食物，體內酵素系統忙不過來，無法完全分解，就會把多餘的食物大部分轉成脂肪儲存起來。

如果你已達中年，正為持續增加的體重發愁，為減掉多餘的脂肪，必須長期抗戰。可要從長計議，不要期望馬上就可苗條，否則賠上健康很不值得。



蔬果不妨多吃(阿郎／攝)

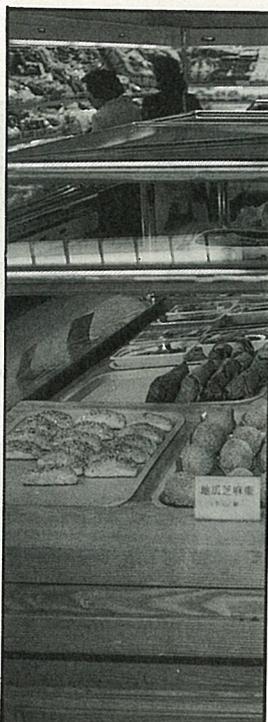
所以，餓二餐，大補一餐，絕對瘦不下來。寧願每餐慢慢吃，吃八分飽，肚子沒負擔，身體才有精力把吃下去的食物分解成工作時的能量來源，如此就沒有多餘未化解的食物儲存在體內，當然就不會胖了。

(2) 拒絕精緻加工食品、甜點：

減肥原理為不讓多餘未分解的食物積存在體內轉化成脂肪，而要將多餘的食物分解，使不轉化成脂肪，須要很多營養素的配合。

過份加工、精緻的食品，其營養素很多都在加工過程中損失掉了，所以對分解過程無益，而且其本身又容易轉化成脂肪積存下來。

因此，蛋糕、白麵包、汽水、可樂，加糖稀釋果汁（即市面常見非100%純果汁的飲料）、蜜餞、糖果...等都要限



精緻甜點少碰 (林嵩展/攝)

制，只要不踏進麵包店，你就成功一半了！

(3) 不要靠挨餓減肥：

正餐沒吃，血液中的血糖就會降低，血糖一低，人就會感到飢餓、疲倦、緊張，結果就更想吃馬上就可消化的甜點或澱粉質食品，如果吃過多，就會刺激胰臟產生胰島素，把血中的醣類轉化成脂肪儲存起來。於是，血液中的血糖再度降低，又感到飢餓了，結果就再吃，這樣循環下去，身體只會胖不會瘦。

因此，不要以為少吃一餐，就可以多減掉一些脂肪，小心下一餐吃得更多。

正確觀念

(1) 運動：

運動會使身體新陳代謝的機能加強，有助於營養的吸收，與多餘脂肪的分

。壯茁、長成同一們我願，伴夥好的業企小中是

行銀灣臺

資融料購

款貸額小業商工
款貸金轉週般一

級升業企小中
款貸

款貸出支本資
房廠建興、地用業工買購含)
(款貸備設器機及

款貸銷外
外、款放轉週狀用信口出含)
(等款放轉週約契銷

行銀灣臺
BANK OF TAIWAN

迎歡
貸洽行分地各向

解，使人健康又有精神。游泳、慢跑、散步、打球、舞蹈都是很好的運動，持續運動會使你擁有理想的體重。

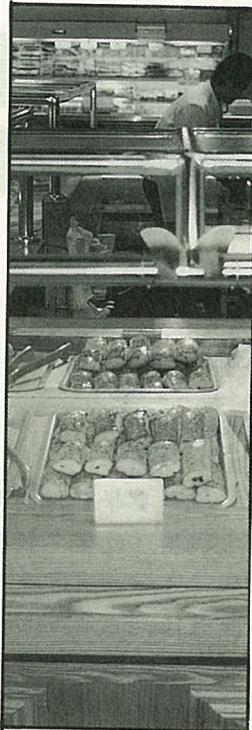
(2)睡眠：

偶爾熬夜不睡，體力消耗太多，身體就更不想動，於是脂肪就容易積存下來。長期熬夜又不注意營養的攝取（例如吃減肥藥），脂肪雖會燃燒來當成能量來源，可是健康已損壞，人看起來也不會有精神，這種減肥方式很不可取。

(3)飲食的配合：

有些人以為減肥就一定要杜絕油，所以只敢吃水燙蔬菜。但是，未加工的植物油中所含的蛋黃素（Lecithin），有助於脂肪的利用，因此植物油還是要吃，一天2大匙（30ml）即可，不必太多。

過量的澱粉、動物脂肪、甜食要避



免。為了防肚子餓，又吃下很多不該吃的東西，可以蛋白質食物代替之，正餐可吃瘦肉、魚肉、去皮雞肉、蛋。點心可吃牛奶（脫脂的）、蛋、不加糖乳酪，其他營養來源如蔬菜、水果照樣吃，以維持營養的均衡。

(4)毅力：

維持正常的睡眠，持續的運動，及拒絕好吃又易胖的食品，說起來簡單，做起來就得靠毅力，才能得到減肥的目標。“眼不見為淨”，不要在家裡存放易胖食品，也許可提供你抵抗誘惑的參考。

這樣溫和的減肥方式，不僅不必花錢買減肥藥或上減肥中心，也不會影響你的精神，相反地你會更健康，更有活力。雖然你不會一下子就苗條，但也不會馬上又胖回去，只要你有毅力！ ■

台灣地區訂贈科學月刊寄送大陸讀者訂閱辦法

一、科學月刊歡迎台灣地區各界熱心人士，訂閱寄贈大陸地區個人、學校或研究單位。不限份數，以訂贈月份起算，全年十二期。

二、訂費全年八百元，外加航空郵費五百元，共計一千三百元。

三、如蒙訂贈，請電洽 3634910 或3634913業務部。

郵政劃撥0018482-3「科學月刊社」，劃撥單上務請寫明大陸地區受贈者姓名及地址。