

## 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膽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)

