

# 油魚·蘋果 能減肥嗎？

圖 高雄市廈門街72之3號 鍾蕙璘小姐：

最近我的朋友們十分熱衷於減肥，因此這項話題便常在茶餘飯後，被拿出來互相討論。下面的一些問題，是朋友們提供的一些“偏方”，不知道是否可行，因此特地寫信來請教您。

1. 油魚和蘋果究竟能不能用做減肥餐呢？我擔心它們會有副作用，甚至可能對身體造成某種程度的損害。

2. 目前市面上出售的“健怡可口可樂”，是不是真得完全用阿斯巴甜做為代糖，還是可能有摻雜其他的甜味料？因為我很懷疑台灣商人的“職業道德”。如果真如瓶子上面說的“350 ml 熱量不足1卡”，那麼我們這些減肥者就有口福了。

3. 聽說普龍茶（不知道字有沒有寫錯）對於減輕體重很有幫助，尤其是腹部脂肪可以完全消除，請問有沒有根據？如果有，在那裡可以買到呢？

圖 陽明醫院洪建德醫師：

1. 關於油魚、蘋果是否能減肥，以及有無副作用。由於人體不能一下子吸收及消化這麼多的油魚，所以從大腸一直排出水份及礦物質，加上蘋果的原因，是因為蘋果多少有減少腹瀉的情形。

利用油魚及吃瀉藥減肥，同樣都有副作用，主要是由於

礦物質、水份、維生素及必要營養素流失所造成，例如：鈣、鐵是人體必要的礦物質，可能會經過腹瀉流失，尤其是水溶性維生素，也會從腹瀉中流失，此時會造成營養不良的現象，減少身體的抵抗力，也會產生貧血，體重過輕，起坐性低血壓（就是坐下再站起時會產生頭暈的現象。

2. 至於健怡可口可樂，是否以阿斯巴甜做為代糖，或摻雜其他甜味料，甚而懷疑台灣商人的職業道德，是否真如罐上所標示的“350 ml 熱量不足1卡”。因這是屬於衛生主管機關範圍，檢查食物的標示是否

正確，假如是以阿斯巴甜做為代糖的話，它的熱量真的不足1卡，此卡為仟卡。

3. 普龍茶減肥，與其他減肥茶同樣有流行性的，從衛生主管機關的資料顯示，有一些不明減肥食品常添加一些不明藥物，如安非他命，可能吃進去的不是健康食品，而是藥物。

所以不明來路的減肥茶或減肥飲料，甚至醫藥廣告，都應該要有衛生署核准的產品，才能安心的在醫師指示下服用。假如是食品，也不能有類似的醫療作用，而食品也不需醫師指示使用，這是食品與藥品應該分別清楚的。 ■

## 降尿酸可以減肥

圖 台北市中山北路三段40號

林金定先生：

請協助保健指導，及日常生活應注意事項，如：飲食等。

目前體重：78kg（最好65kg），身高172cm。尿酸8.20mg/de。三酸甘油酯（TG）：158.24mg/de。

圖 陽明醫院洪建德醫師：

您好，你目前身高172公分，體重78公斤，42歲。事實上，是過胖了，你期望自己的體

重是65公斤，是正確的。目前尿酸8.2mg/de，TG（三酸甘油酯）158.24mg/de，二種數字都偏高了。三酸甘油酯較不嚴重，與目前體重過重有關，只要體重下降約5公斤以上，三酸甘油酯即可恢復正常；至於尿酸，你升高的程度為中等度，減肥之後也會有下降的趨勢。

食物上的限制，避免豆芽以及動物性食物的攝食過量。你目前的尿酸尚不必服藥。 ■