

## ● 健康門診

### 減肥不可偏食

圖台中市北屯區 陳冠燕小姐：

我是一個從小肥胖的人，在一次的決定下，立志要減肥，在2個月的實施中，減掉了17kg。我採用節食的方法，就是每天早上喝一杯500 cc的脫脂奶粉，中午與晚餐就吃一小包的高纖餅干來充飢。如果吃青菜或吃水果，便不吃高纖了，但偶而會放鬆自己一天。

可是，我有一些問題就是我覺得好像減肥後，個子越來越矮。我今年17歲了，身高150 cm，已經夠矮了。我應該如何來增高呢？

還有像我這樣的減肥以後，應如何注意飲食，以防止二度發胖，請您幫助我好嗎？

圖台北醫學院保健營養學系主任 謝明哲先生：  
陳同學：

你好！收到由鄉間小路轉來你的信，要我給你回答，因我為該社的顧問，對減肥頗多興趣，也常主持減肥班。

減肥最重要的大原則為少吃，配合運動和恒心。

① 少吃：非吃偏食的減肥。如你的採喝脫脂奶和高纖維餅乾或水果的方式，雖可減肥，但也會損及健康、發育及營養不良。但是，你現正值發育期，需要各種營養素，尤其是蛋白質，依照你的吃法，一定營養不良。

正確的少吃，只是少吃熱量，其他營養素仍要足夠。少吃的熱量，只能由油脂和醣類（五穀類、澱粉和甜品類等）

## 提供諮詢服務 歡迎讀者來信

台北市溫州街14號  
鄉間小路黃小姐

減肥者什麼食物都可以吃，但要控制份量。（阿丰攝）



來減少，不可由蛋白質食物（如肉、魚、蛋奶類）來減少。

因此，三餐仍要吃，但少飯（每天吃1碗）、少油（少油炸，油膩糕點、湯）。如飢餓時，可以高纖餅乾配開水（茶）充飢。

② 多動：運動配合很重要，如走路、慢跑、爬樓梯…。運動可增加熱量消耗，可維持肌肉的緊張性和肌肉量，亦有助於骨骼發育。

③ 恒心：恒心為成功的不二法門。恒心對你而言，是不成問題，因你已花3個月減去17kg，恭喜！

但我擔心你的17kg，也可能損失不少身體的肌肉換來的代價。

總之，持續你的減肥願望，又不損及你的發育，要靠低

熱量的均衡飲食（什麼食物都可吃，要控制量，尤其是醣類和脂肪，但蛋白質不可少），配合運動，相信你會減得更成功，更健康美麗。 ■

## 痛風

### 吃什麼魚？

圖南投縣水里鄉 鄭水先生：

中年人的保健飲食中，提及多吃魚，增強免疫力。但是痛風患者，有很多魚及貝類蝦都不能吃。請教有什麼魚，可以讓痛風患者安心的吃，起碼每周至少吃2次魚。

圖台北醫學院保健營養學系 葉松鈴講師：

在魚類之中，含普林較低者為秋刀魚、黑鯧魚、紅魷、鯉魚、草魚、鱔魚、旗魚、鰻魚，另外小蚌蛤、烏賊、螃蟹也不高，其普林含量均與瘦豬肉、雞肉、牛肉差不多，只要不過量的吃，在限量範圍內，如一周以魚取代肉類2次是可行的。 ■



痛風患者要選擇合適魚類。（阿丰攝）