

減肥門診的心得

陽明醫院新陳代謝科主任 洪建德

有心減肥的人，要有恆心，因為個人的飲食習慣會留傳給子女，我們希望民衆把正確的飲食行為帶回家，去影響自己的親人。

我以新陳代謝科專科醫師來主持減肥門診已2年了，當初開辦減肥門診，籌劃良久，為的是以醫學的手段介入這個新陳代謝最難的疾病。

出國留學前，國人的經濟生活已有了顯著的改善，食物充分供應所造成的健康影響日漸嚴重，那時我與德國教授有聯繫都是新陳代謝方面的研究學者。德國公衛、醫療都很有制度，行前確定方向，就是研究糖尿病。

糖尿病在國內大都是成人型的，此型與飲食習慣的改變、生活習慣的西化有極大的關係。在美國的印第安人，有一族在西化後，即產生高達50%的糖尿病流行率，在太平洋上的諾魯人也有1/3的流行率，在地中海的馬爾他與南非的印度人也有較高的流行率。

看看這些民族他們的共同性，就是近年來體型的迅速改變，這就是促使我認為要未雨綢繆的投入減肥行列的原因。

除糖尿病外，肥胖易引起的文明病尚有高血壓性心臟病、高血脂症、高尿酸血症等併發症。我想為減少此類併發症的發生，減重與預防肥胖是當務之急。

分析這2年的成績，令我驚訝的是，有近1/3求診的民衆，想得到的是仙丹，而不是事實，不想知道每增加1公斤

豐年社出版豐年叢書，代售國內外農林漁牧園藝家政書籍2000多種。書籍總目錄函索即寄

豐年叢書目錄

每次郵購另加掛號郵資45元
台北市溫州街14號(02)3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社

書名	定價	書名	定價
台灣農家要覽(上下冊)	(精) 1500元	台灣觀賞植物集	(精) 300元
台灣蔬菜彩色圖說	(精) 800元	九重葛盆景藝術	(平) 40元
設施園藝技術	(平) 800元	竹書	(精) 320元
台灣農家全書：植物保護專輯	(精) 800元	果樹產期調節	(精) 240元
經濟植物集	(平) 380元	經濟果樹(上)	(精) 230元
經濟植物二集	(平) 440元	經濟果樹(下)	(精) 250元
青草集	(平) 320元	家畜家禽衛生	(精) 170元
植物荷爾蒙劑之功效與應用	(平) 285元	肉鴿飼養	(平) 65元
台灣的蝴蝶	(精) 250元	鵪鶉飼養	(平) 60元
台灣鄉土引	(平) 100元	火雞飼養	(平) 140元
專業栽培蔬菜30種	(平) 205元	水產養殖	(平) 180元
莖菜栽培	(平) 120元	台灣的海水觀賞魚	(精) 300元
豆類蔬菜	(精) 210元	畜產加工	(平) 230元
瓜類栽培	(平) 190元	蔬菜加工	(平) 120元
食用菇栽培技術	(平) 145元	水果加工	(平) 200元
豐年花卉集	(精) 350元	中國素食譜	(精) 210元
台灣的野生蘭	(精) 340元	南瓜子與攝護腺	(平) 120元
香花集	(精) 240元	頤養集	(平) 200元
一把泥土	(平) 100元	中人回憶	(平) 200元

體重所需能量是 7000 卡，要減少與要增加都需要長期的時間。有些人則不想查出是否有相關的疾病，更有少數人想要的是馬殺雞、三溫暖等與減肥不相關的治療。

但是 $\frac{2}{3}$ 以上的人都曾在減肥中心減肥過，有部份的民眾吃了減肥中心的“處方”而心悸、不眠，或間有針灸的治療，這些現象表示民眾有時不知這已是違法的醫療行為。

不合法的醫療行為，不僅造成消費者權益受損，更危害健康，這些“處方”可能含有類交感神經興奮劑，會使血壓上升、情緒改變、心悸，長期服用，更會造成類似高血壓的傷害，若驟然停藥後，副作用更大。而針灸消毒不慎易傳染肝炎，將來或許會造成愛滋病等傳染病的蔓延。

在所有減肥方面的營養諮詢，則偏重於“吃肉”減肥法。人體在不進食碳水化合物時易產生酮酸，肌肉會被分解，所以情緒與行為都會改變，血壓降低，嚴重者造成昏迷。

我們每天最少要攝取 100 公克碳水化合物，以防止體肉、肌肉等重要蛋白質被異化代謝做為熱量來源。攝食少於此量時，會造成胰島素下降，抗胰島素荷爾蒙上升，這時肌肉等蛋白質會被分解成新生的葡萄糖供腦部使用，因為腦部是一部很精密的儀器，只能利用葡萄糖。而脂肪組織則會被分解成脂肪酸，接著分解成酮酸作為人體其他部位的燃料，酮酸升高會造成利尿與意識改變。

由於新陳代謝所需的碳水化合物很高，所以在低能量治療飲食時，已是醫療行為，這就是為什麼通常 400 大卡的治療，我都讓就診的個案住院，並先作身體檢查的道理。

由於減肥中心與針灸減肥的病人有了併發症常會尋求醫療，所以我有機會收得不當減肥飲食治療的病例。這些

類別	營養成分	一份之量	建議	份數
穀類	碳水化合物、纖維、B1、B2、菸鹼酸	碗	盡量選用全穀類	9 10
蔬菜	維生素A、維生素C	碗	一週吃3-4次含維生素A之深色蔬菜	1 2
水果	維生素C	個	每日吃3-4次含維生素A之深色蔬菜	3
蛋類	蛋白質、B12	個	每日吃3-4次含維生素A之深色蔬菜	5 6
油類	脂肪	湯匙	炒菜選用植物油	2 3
糖類	碳水化合物	茶匙	此類食物應為副食，不可取代其他食物	

每日飲食要均衡(阿郎攝)

吃肉減肥的另一特色就是血尿酸、胆固醇上升，造成心臟血管及腎臟的病變。

我們減肥餐就特別注重這個“保護人體”的碳水化合物效應，所以至今，減肥達 10 公斤的病人，也不會發生酮酸血症等併發症。

有心減肥的人，要有恒心，因為個人的飲食習慣會留傳給子女，我們希望民眾把正確的飲食行為帶回家，去影響自己的親人，這就是預防醫學與臨床醫學、基礎醫學結合的極致。

我們常發現有許多人有意願，可是離學校太久，不容易學習食物能量的換算表，不能了解三個大營養素與能量、食物的關係，現代我們利用電腦化，把適合中國人本地的食物能量換算法整理成“米元 80 卡食物代換表”，民眾能在 1 小時內學會計算自己的能量，與認識三大營養素。