

談肥胖與減重

文 | 蕭雅尤醫師 部分圖片由大林慈濟醫院提供

兒時常常唸一首大籮呆童謠：「大籮呆，炒韭菜，燒燒一碗來，冷冷阮無愛…來來來，大籮呆，卡緊炒韭菜…」。雖然大籮（台語意指肥胖）跟呆（愚笨）無直接關係，但肥胖是目前頭號健康問題。

肥胖在已開發或開發中國家已經是越來越普遍的問題，醫學研究發現肥胖與很多疾病有關，以台灣常見十大死因為例，與肥胖相關有惡性腫瘤、心血管疾病、腦中風、糖尿病、慢性肝病及肝硬化及慢性肺病等，可見肥胖若不能適當控制，容易引發併發症，嚴重的甚至會造成死亡。

目前可預防的死亡原因中，肥胖為僅次於吸煙的可預防因子，了解自己是否肥胖並且適當的減重將是現代人重要的健康課題。

一. 您有肥胖的問題？

肥胖的定義：攝取的熱量大於消耗的熱量，導致熱量以脂肪形式儲存。

體重機上的數字，可協助我們簡單判斷自己是否過胖，一般而言，肥胖是指體重超過標準體重^(註1)的20%或BMI > 27^(註2)。

註1：計算標準體重男性 = (身高 - 80) × 0.7；女性 = (身高 - 70) × 0.6
；另一算法：標準體重 = 22 × 身高平方 (公尺平方)

註2：BMI = 體重 (公斤) / 身高平方 (公尺平方)

表 1. BMI 對照表

理想範圍	18 < BMI < 24
體重過重	24 < BMI < 27
輕度肥胖	27 < BMI < 30
中度肥胖	30 < BMI < 35
重度肥胖	BMI > 35

理想體重範圍為標準體重 $\pm 10\%$ ，若超過標準體重 10% 以上，體重就算過重，20% 以上為輕度肥胖，40% 以上屬中度肥胖，100% 以上則為重度肥胖，如表 1 所示。

二. 減重失敗的原因

為了減少肥胖對生活及健康帶來的負面影響，體重過重或肥胖，即應進行減重計劃，你是不是經常聽到身邊友人嚷嚷著要減重，但卻屢減屢敗？

一般人減重失敗的原因不外如下幾種：

(一) 缺乏恆心毅力，無法克制吃的欲望。

(二) 只靠飲食減重，未配合正確的生活型態及持續的適當運動。

(三) 缺乏營養方面知識。

(四) 溜溜球效應 (yo-yo effect)：光靠節食，無法長期維持體重，不但容易減重失敗且會減少肌肉質量，增加食物吸收率，一次的減重失敗會造成下次減重的困難。

三. 減重，請您這樣跟我作

減重不一定都需要醫療介入，一般民眾常使用的方式包括飲食控制、規則運動與行為治療，當日常生活上的減重方法失敗且達到醫療適應症時，醫師會考慮醫療介入幫助減重。

(一) 控制飲食

1. 自我紀錄飲食日記。

2. 營養均衡的飲食，每日熱量攝取不可低於 1,200 大卡。

3. 減少每日熱量的攝取 (500 大卡/天)，一周約可減重 0.5 公斤。

4. 每天以三餐為主，定時定量，不吃宵夜。

5. 健康的烹調技巧，以蒸、煮、涼拌代替煎、炒、油炸。

6. 忌食甜膩、油炸及太鹹太辣的食物。

7. 以纖維質增加飽足感，多吃新鮮蔬菜水果，但水果宜挑選糖份低的種類，以免攝取過多醣類。

8. 進食時細嚼慢嚥延長用餐時間。

9. 改變進餐程序—先喝湯，吃蔬菜，再吃飯和肉類。

10. 飢餓時宜選擇體積大熱量低的食物。

11. 必要時可選擇使用代糖。

(二) 規律運動

運動可提高基礎代謝率，並消耗熱量，運動前應注意如下事項：

1. 評估身體健康狀況，再依個人興趣選擇適合的運動方式。

表 2. 各種運動與消耗熱量對照表

運動型式	大卡/公斤(體重)/小時
下樓梯 (15 階)	1.012
上樓梯 (15 階)	1.036
騎腳踏車 (8.8 公里/小時)	3.0
走路 (4 公里/小時)	3.1
快走步 (6 公里/小時)	4.4
跑步 (16 公里/小時)	13.2
跳舞 (快)	5.1
羽毛球	5.1
排球	5.1
乒乓球	5.3
網球	6.2
保齡球	4.0
高爾夫球	3.7
游泳 (0.4 公里/小時)	4.4

2. 盡量選擇增加體適能的運動（有氧運動、重量訓練及伸展操等）。

3. 規律、足夠的運動目標為每天消耗 300 大卡，每天持續 0.5 - 1 小時。表 2 為各種運動與消耗熱量對照表。

(三) 行為治療

1. 固定地點飲食。

2. 減少食物的誘惑（在食物櫃設置警示標誌，減少自己貪食的機會）。

3. 避免邊吃邊做其他事（如看電視），以免不自覺的吃下太多東西。

4. 避開特價套餐或吃到飽（all-you-can-eat）。

5. 飢餓時勿外出採購食品。

6. 寫日記，每周記錄體重。

7. 訂定合理目標，適時獎勵自己。

通常自我體重管理效果不佳，且臨床

上出現因肥胖產生的健康危機時，一般會建議由醫師評估每個人的體質，透過專業診斷，採用藥物或手術減重，藥物治療主要是輔助非藥物治療之不足，目前國內建議使用於 BMI > 30 或 BMI > 27 且並有合併症之個案才建議使用，此外停藥後需持續維持良好生活形態，否則仍然會復胖。

四. 常見的醫療減重方式

(一) Orlistat (Xenical) - 羅氏纖：為脂肪酶抑制劑，可以抑制 30% 的脂肪分解吸收。此藥減重效果不錯，為衛生署核准使用的藥物。副作用方面包含有：脂肪便、妨礙脂溶性維生素的吸收，民眾不宜自行購買服用，必須由醫師處方使用。

(二) Sibutramine (reductil) - 諾美婷：為正腎上腺素及血清胺再吸收抑制劑，經



由中樞神經作用增加飽足感，有抑制食慾及增加代謝率的功能，為衛生署核准使用的藥物。副作用：頭痛、噁心、便秘等，必須由醫師處方使用。

(三) 減重手術：多保留作為最後一線治療方式，原因在於，重度肥胖者手術有一定風險，須經醫師評估後始能安排手術。

值得一提的是，坊間的抽脂手術僅能歸類於美容手術，並不能算是減重手術，且其減重效果不彰。減重需要恆心及毅力，日常生活，若不能維持良好飲食習慣、規律

運動及行為治療，即使恢復理想體重，復胖機會還是很高。豐

作者：蕭雅尤醫師

經歷：大林慈濟醫院家醫科醫師



蕭雅尤醫師

兒茶素保健食品

資料來源 | 茶業改良場

兒茶素是茶葉成分中珍貴的抗氧化劑，因此市場中有各種商品化的兒茶素保健食品販售。茶業改良場指出，許多科學研究報告顯示，每人若每天均能攝取 500 毫克兒茶素，對人體腸胃功能、血脂調節及葡萄糖代謝等都有助益，目前已有不少含兒茶素的食品經試驗取得健康食品之認證。

茶業改良場表示，若以標準泡茶法(3 克茶葉沖泡 150 毫升熱水 5 分鐘)，每喝 1 杯綠茶平均可攝入約 30 毫克兒茶素計算，1 天需喝 16 杯茶才可攝入足量的兒茶素，並非國人普遍可以做到。為此，茶改場已將純化的兒茶素製成膠囊、錠劑(吞服時可除口臭並清潔喉嚨)，或添加於飲料中再利用調製技術，製



成不苦澀的茶飲料，使消費者能輕易攝取足量兒茶素以保持健康。

兒茶素尚有許多其他用途，例如，可去除食用魚類膠原蛋白的腥臭味。茶業改良場也已著手研究將兒茶素包覆成微脂粒以增加其在溶液中的穩定性，以及調製含兒茶素的化妝品及皮膚貼布，增加兒茶素的實用性。豐

茶業改良場：03-482-2059 轉 620