

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