

# 控制體重・打擊肥胖 達到窈窕與健康之雙贏

文圖 | 許珮綺醫師



姓名：許珮綺醫師（上圖）  
現職：佛教大林慈濟醫院家醫科住院醫師  
學歷：慈濟大學醫學系畢業

肥胖為日趨嚴重的問題，會引致多種嚴重慢性疾病，例如心血管病、高血壓、中風...等。讀者若是想預防遠離肥胖，就得先仔細了解自己是因為何種原因引起肥胖，針對問題歸納出正確的瘦身方法。

或許您常聽到：“小時候胖不是胖”、“君子不重則不威”、“屁股大的女生比較會生”，但果真如此嗎？其實不然。維持理想體重是維持健康所必須注意的課題。醫學研究證實，心血管疾病、腦血管病變、糖尿病等疾病都與不健康的飲食、缺乏運動及肥胖息息相關。但相較於肥胖，體重過輕似乎比較容易被忽略，尤其是愛美的女士們，為了維持身材，拼命的減肥，1 天只吃 1 餐，或是為了怕胖完全不吃含醣類的食物，只吃熱量低的蔬菜水果類，這些都是不健康的作法。

## 一. 減重不等於減肥

人體需要靠消耗醣類食物來維持能量，如果只依靠蛋白質和蔬果類來產生熱量，那反而會讓身體產生有毒廢棄物，對健康造成影響。然而，若因為過度飢餓會讓自律神經失調，造成情緒低落，反應變慢，精神變差，長久下來，會導致內分泌失調、免疫力下降。



減肥的重點在減“脂”，要做到減“肥”，就要靠飲食調整，同時配合運動，才能消除身體多餘脂肪；如果光靠節食，減掉的只是因脫水造成的體重減輕，這樣只是減“重”，恢復飲食之後很快就會復胖。

所謂肥胖究竟定義為何？是指身體的壯碩粗胖嗎？亦或是其他條件呢？根據最新定義，肥胖是指身體質量指數大於 27 的人，過重則是指身體質量指數大於 24，而理想的體重應該是身體質量指數落在 18 - 24 的人<sup>(註)</sup>。如果這樣計算太繁複，更直接的方法是量腰圍。男性腰圍大於 90 公分是肥胖，女性則是大於 80 公分；趕快測量一下腰圍，看看自己是不是肥胖吧！

## 二. 肥胖會帶來諸多疾病

醫學專家指出，肥胖除了讓膝、踝關節因為過度負重而提早退化，影響行動力之外，也會增加心臟負荷，進一步造成心臟肌肉肥厚、心臟擴大、無力。這就是為什麼，胖的人常常抱怨容易喘，走路時關節疼痛等等。至於小時候胖不是胖，更是一個錯誤觀念，已有研究報告發現，小時候肥胖的人，長大之後也容易肥胖，而體

重過重的女性除了不容易懷孕外，生產時候也容易因為產道狹窄，造成生產困難。

肥胖除了造成美觀的問題外，許多人也明瞭它對健康的影響，但總有少數人是越減越肥，最後只好安慰自己是屬於容易胖的體質，連喝水都會胖。說真的，減肥並不難，減肥成功的例子也不少，但是要減的健康，而且不復胖，那才是一門大學問呢！

## 三. 均衡膳食才能健康常春

減重者應以均衡膳食為原則，從各類食物中適量的攝取較低熱量的食物及以較低熱量的烹調方法製備食物。首先，必須要學會量出為入，知道需要消耗多少熱量，就只吸收多少熱量。成年人每天每公斤體重約需要 25 - 35 卡的熱量，工作如果比較粗重，像是挑石、搬重物的人，建議用每天每公斤 35 卡去計算熱量。一般上班族則可用 25 卡去計算。有了熱量概念後，選擇食物時，只要大略知道每天吃進多少熱量，就能判斷有無達到量出為入的原則。

提及熱量計算，可能有人已經皺起眉頭嫌麻煩，其實，只要記住如下常見的食物熱量，就可輕鬆把握進食的原則：



- ◎ 飯 1 碗 = 麵條 2 碗 = 饅頭 1 個 = 玉米 2 根 = 280 卡
- ◎ 蛋 1 個 = 豆腐 1 塊 = 家禽魚肉 1 兩 (約半個成人手掌大) = 約80 卡
- ◎ 小型水果一顆 (約 1 個拳頭大小，例如：柳丁、柿子) = 中型水果半顆 (例如：芭樂、水梨、釋迦) = 大型水果 1/6 顆 (例如：木瓜、哈密瓜) = 60 卡
- ◎ 蔬菜類：一碗煮熟的蔬菜約 25 卡。


除了適量、均衡的飲食控制，更重要的是持之以恆的運動。因為運動才是不復胖最大的秘訣！讀者只要擬定適合自己的運動計劃，以循序漸進方式慢慢增加運動量，就能達到減肥效果。

#### 四. 運動是減肥最佳良藥

運動可以增加心肺耐力和肌耐力，讓您不會爬一下樓梯或是跑步就氣喘吁吁。持續不斷的運動可以提高人體基礎代

謝率，提高熱量消耗，平常有習慣運動的人，即使在睡夢中消耗的熱量都比不運動的人多喔！你是不是很心動？迫不急待想要出門去運動了呢？其實，每個人適合的運動方式、時間都不一樣。最重要的是要注意安全，不要過度運動，以免造成運動傷害的反效果。

運動基本的原則是每周運動 3 - 4 次，每次至少 30 分鐘。運動量較小的方式，如走路，伸展操，土風舞等，則建議每次運動時間要超過 60 分鐘；相對的，如果是比較激烈的運動，像是游泳，跑步，打籃球等等，則是超過 20 - 30 分鐘即可。不過，運動最困難的其實是持之以恆，三天打魚兩天曬網，是無法達到健康或減重的效果，建議您可以找家人、朋友一起去運動，有人吆喝一起去運動，彼此互相加油打氣，持續的力量就會越大。

不當的減重方法會對健康造成不當的影響，如免疫功能下降、快速復胖等。最後提醒您，理想的減肥是 1 星期減重 0.5 - 1 公斤，每月減 2 - 4 公斤，1 年減掉 6 - 12 公斤。市面上常聽到個快速減肥方法，不只容易復胖，帶來的後遺症比肥胖本身還要嚴重，像是抵抗力變差，身體器官功能失調等等。所以減肥千萬不能急，要正確的調整飲食配合適當持續的運動，這樣才能瘦的健康喔！

#### 【註】

身體質量指數 (BMI) = 體重 / (身高的平方)。

身高單位：公尺。

例子：身高170公分，體重80公斤：BMI =  $80 / 1.7^2$  = 27.68 =>屬於肥胖。

若身體質量指數小於 18 的人，則表是過瘦。