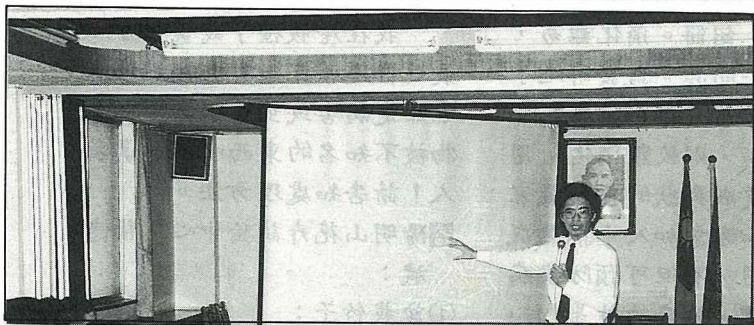


媽媽健康·全家快樂

李寧遠教授談—— 台灣社會的肥胖事



李寧遠教授從運動觀點談減肥與增胖(林高展／攝)

減肥與增胖，是一般人的說法，其實真正的意義應該是“減掉脂肪，增加瘦組織（淨體重）”，所以稱之為減重與增重較為恰當。

肥胖並不是單方面的問題，所以減肥也不是單方面減少飲食可做到的，這其中還包括運動的問題與心理學的因素，可說是一個綜合的學問。

以台灣目前的現象來說，胖子太多，從表面的因素看來，好像是一個物質富裕社會自然的現象，吃得太多太好了；其實，問題並非如此單純。

事實上，我們的運動設施、休閒設施不夠，工商社會在心理上造成一種急功近利的心態，各種的壓力接踵而來，太忙碌了以致沒留給自己休閒的空間等等，總之，這是社會的病態，絕不是好現象。

最近調查，我們的高中生、國中生與小學生，以小學五、六年級肥胖問題最嚴重，然後是國中生、高中生，高中以後則稍為好一點。最近台北市的調查，國一、國二與小學六

年級的學童有 $\frac{1}{6}$ 屬肥胖，即超過標準體重20%者達到 $\frac{1}{6}$ 。這些孩子到了高中或大學，如果沒有好好鍛鍊，進入中年之後，慢性病問題必然相當嚴重。

以台灣現況而言，肥胖的問題可分三方面來談：

發胖有2個年齡層

(1)飲食：據統計，台灣人口總熱量的攝取並未超過建議量太多，但何以會有如此多的肥胖者？原因是某些年齡層的人吃得太多，比較多的是集中在青少年時期和中年以後。這兩個年齡層影響也是最大的。

青少年時期，如果胖的話，脂肪細胞的數目會很多，即表示有很多的脂肪球在那兒，將來很容易發胖，要瘦下來很不容易。另外，中年以後是身不由己的時候，人到中年應酬多了，當媽媽的為了節儉，常把家人吃不完的全往自己的胃裡裝，造成的後果也是相當可怕。

脂肪與醣 攝取比例不對

台灣地區的胖子愈來愈多，特別是十來歲的胖小子。表面看來是社會富裕之後的自然現象，其實問題並不單純。國立體育學院運動科學研究所李寧遠教授在本社舉辦的“減肥與增胖”專題演講中，語重心長地指出下列幾項事實：

- 減肥是為了讓身體更健康，不在追求體態輕盈，變成只有女性才關心的話題。
- 國人營養素攝取的比例不對，應提高碳水化合物攝取量，也就是要多吃米飯，不必怕胖。
- 國人欠缺終生運動保持健康的理念與方法。
- 家庭主婦主掌全家人的飲食問題，媽媽有健康的理念，全家人才有快樂的生活。

(2)形成熱量的三大營養素——醣類、蛋白質、脂肪之攝取比例不對。

按照衛生署公布的建議量醣類應佔63%，調查結果則佔50%，現國人醣類吃得不夠，在此呼籲大家多吃米飯。多吃米飯，並不會增加太多熱量，因為它的單位熱量不高，脂肪每克產生9卡熱量，而醣類每克只有4卡。偏偏我們對脂肪的攝取量相當高，達35%，比建議量25%多了10%的量，所以我們現在的情況，成為高脂肪低碳水化合物的時代。

以前農業社會的人，一餐吃2~3碗飯也不會發胖，現代人則因怕胖而不敢吃太多飯，尤其是大學女生每餐只吃半碗意思意思。飯吃得少，菜就多吃，炒菜要用油，油的熱量為醣類的2倍多，所以吃多了當然導致肥胖。

建議大家應多吃碳水化合物，除了米飯之外，還可與麵包、饅頭、馬鈴薯、甘藷等著吃，以營養學的觀點而言，米飯應多吃，吃了米飯之後，

胃差不多就飽了，相對的油就吃得少，甚至吃飯後甜點之類的機會就少了。

現代人飲食逐漸西化，飯前來點飯前酒，然後上濃湯（裡頭加了很多奶油），很多道主菜，都是高热量的，吃完還要飯後甜點，再來一杯咖啡或紅茶，裡頭還加了很多糖，最後還要吃水果。攝取過多高油

高热量的食物，怎能不胖？這是整個社會的問題。

終生運動

保持活力健康

(3)目前社會環境對運動的教育相當失敗，從小到大所上的體育課只是教我們打打球、跑跑步而已，並沒有傳授一種終生運動健康的理念與方法，

換句話說，體育太偏向技術的傳授，大部分人均欠缺運動促進健康的觀念。

以台北市而言，運動設施有多少？利用率有多少？每天持續做運動的人又有多少？運動量多少？更沒有人會想到運動應有專人教導，運動應該收費了。

資料提供／董氏基金會

避免發胖的飲食秘訣

(一)如何選擇

- (1)相等重量的食物所含熱量較少者（也就是，供應相同熱量，而能吃較多的食物）。
- (2)油脂及糖份含量較少者（指油膩、太甜的食品）。
- (3)水份含量較多者。
- (4)纖維質含量較多者。
- (5)吃起來麻煩，吃不多又花時間的食物（例：多骨肉類）。
- (6)不能為人體消化吸收的無熱量食物（例：洋菜）。
- (7)代用品（例：代糖）。

(二)烹調技巧

- (1)無油——蒸，例：清蒸鱈魚
煮，例：白切肉、鹽水蝦
烤，例：烤雞、烤鴨
滷，例：滷豆干、海帶
燻，例：燻肉

- 醃，例：醃黃瓜
凍，例：雞肉凍
涼拌，例：涼拌雞絲
燙，例：燙茄子
燉，例：燉肉
涮，例：涮羊肉
焗，例：蔥焗鴨
泡，例：泡菜
相對地——炸、爆、煎、炒、燴、酥、烟等方式，則多油膩，甜、濃，使熱量大大地提高。
- (2)避免勾欠或加麵糊做成濃湯狀。
 - (3)煮湯採用清水或煮好後冷卻去除上層浮油，再加熱後食用。
燉、滷肉類之做法亦然，除去浮油，再進食。
 - (4)湯類，不要加入太多材

料，尤其排骨或其它肉類，蔬菜湯則可，並且可以取代油炒蔬菜。

(5)進食前準備一碗熱開水或熱湯，將過多的油洗除後再食用。

(6)任何快餐類

- ①湯麵比炒麵佳。例：榨菜肉絲麵。
- ②蓋飯比炒飯佳。例：咖哩雞飯。
- ③粥比飯佳。例：海鮮粥。
- ④蒸比炸佳。例：蒸餃比鍋貼佳。
- ⑤三明治比漢堡佳。
- (7)將做好的菜事先分成數盤，每人一份。
(不必洗碗，而盤子差不多數量)