

台安醫院營養組／趙思姿

為什麼會發胖？

身為營養師的我，常有許多人問我有關減肥的問題，他們常問：「奇怪，我沒吃什麼，但是為何一直胖起來？」，又問：「我該吃什麼，才不會胖？」，有的甚至直接了當的要求我給他一份減肥的菜單！

這些問題及反應，顯出一般人對減肥的認識還不夠，對減肥的方法產生了困惑與無所適從。因此各式各樣的減肥方法層出不窮，且市面充斥著各類的減肥廣告，如減肥藥、減肥霜、減肥的美容班…等，這些減肥的方法是否能達到真正的減肥效果及維持身體的健康，真令人懷疑！

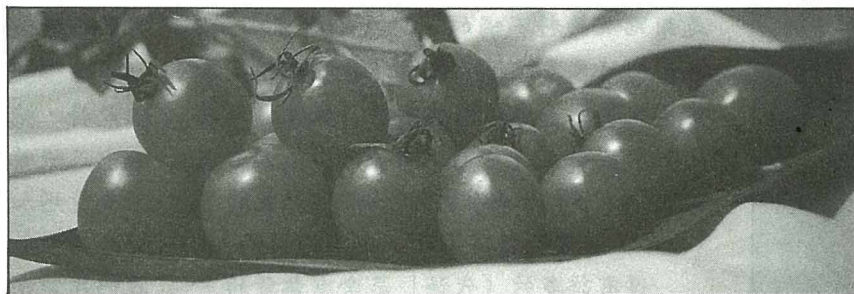
最近的营养調查中，發現國人的肥胖比例約佔總人口的六分之一，即每6人中就有1個是肥胖症的人，肥胖所造成的疾病已嚴重的威脅國人的健康，難怪一股減肥的熱潮不斷的澎湃著！

肥胖是一種社會文明所產生的文明病，也是現代人健康的剋

星，更使臃腫體態造成不美的感覺而影響人際、社交的關係。

為什麼會胖？

為什麼會胖呢？許多人對自己認為無原無故的胖起來覺得困惑，所以我們必須先去了解。簡



單而言，肥胖形成的原因是吃進去的食物產生的熱量，多於身體所消耗的體態，於是造成多餘的熱量轉變為脂肪堆積起來。

我們可由簡單的測量體重來作為肥胖與否的指標，若體重超

星，而它更是造成許多疾病的根源，由許多研究報告顯示，肥胖會引起糖尿病、心臟血管疾病、關節炎、膽囊結石及痛風，亦會加重氣管炎、氣喘，及懷孕、手術的危險性，也和某些癌症有關

單而言，肥胖形成的原因是吃進去的食物產生的熱量，多於身體所消耗的體態，於是造成多餘的熱量轉變為脂肪堆積起來。

播種用的新式培養土、泥炭板FH-180

發得好®
WONDERFUL®



SUN YARD
上湧



五片小袋裝

以北歐產高級苔類泥煤為原料，經過無菌處理，無立枯病之慮。並含有生育初期所需的養份，比起以普通土播種不但發芽率高，幼苗的根張均極優異。蔬菜、花卉生產者及一般家庭園藝均適用。

液肥 / 有機肥料 /
其他農園藝等

資料備索。有興趣者，
請即洽詢

台北市敦化北路222巷6弄6號
電話：(02)717-3900上湧公司

總經銷：得春盛實業有限公司
郵政劃撥帳號：16993582

過標準體重的20%以上，我們即稱為肥胖症。什麼是標準體重，下列公式，可提供國人計算標準體重的方法。

男性：標準體重 = (身高 (公分) - 80) × 0.7

女性：標準體重 = (身高 (公分) - 70) × 0.6

若介於標準體重加減10%的範圍內，仍為正常的體重。

在醫學的觀點，常將肥胖症分為兩大類，即是未成年期與成年期的肥胖症，由於類型的不同，減肥的成功率就有差別，而且對於肥胖症的預防有其重要性。

(一)未成年期的肥胖症：由於胎兒在母體的最後3個月和幼兒1~4歲以內，與青春期的11~14歲，這幾個階段，身體的脂肪細胞正值快速明顯的增加，若攝取的熱量過多，則易造成脂肪細胞大量的增加，且脂肪細胞也會增大，因此此期肥胖的孩子，有70%到成人亦會肥胖，且很難控制體重。

(二)成年期的肥胖症：常發生成年人和懷孕產後的婦女，此類型的肥胖者，脂肪細胞數目多一定且正常，只是細胞過於肥大又充滿脂肪，較易造成局部脂肪囤積，和腰部、臀部或大腿的過胖，不過減肥較容易且效果較好。

牽涉許多因素

其實，肥胖的問題，除了單純的吃過量之外，有時仍牽涉許多因素如：

(一)家族的傾向：若家族內有肥胖者，有時會胖成一團，這與遺傳有大的關聯，研究發現，若雙親是肥胖者，其子女的肥胖比例高達80%；因此遺傳在體型及肥胖與否，扮演極重要的角色。

(二)不良的飲食習慣：俗語說得好，「近朱則赤，近墨則黑。」飲食習慣常會受家庭及社會影響，例如喜吃甜食、油炸食品，重口味、有吃宵夜習慣的人，容易發胖；以牛奶代替母乳餵食的嬰兒、過早餵食副食品的幼兒，

和好零嘴、飲料的小孩，長得胖嘟嘟的，這些都是父母的飲食習慣間接影響孩子的攝食。

(三)熱量的需求減少：當年紀愈長，基礎的熱量代謝降低，導致熱量需求減少，加上家庭的電器用品、電梯、汽車代替身體的活動，以及職業的改變和社交應酬的增多，都是一般中年人胖的原因。

(四)心理的因素：許多人對胖就是可愛，能吃就是福，仍保有傳統的觀念；也有人認為：人生苦短，為何不好好暢飲；更有些人以吃來作為情緒的舒緩，心理的補償及吸引人注意，於是在無形之中，過量的攝取，而造成肥胖。

(五)疾病產生的障礙：有些人是因為疾病而引起肥胖，如甲狀腺或腎上腺分泌失調，或腦下垂體的調節中樞受創傷，造成無法控制攝食，而過度的肥胖，但此種原因產生的肥胖發生的機率較少。



每天拍拍打打之間
抽個空喝杯統一100%蕃茄原汁保養一下



統一100%蕃茄原汁



統一小格言：乾淨的心靈是健康的第一步

愛用者服務專線：(02)7582855 (06)2535064
服務信箱：台南縣永康鄉塩行中正路301號



統一企業公司
PRESIDENT ENTERPRISES CORP.

飛向健康快樂的21世紀