

陽明醫院新陳代謝科主任／洪建德

愈減愈肥的 症候群

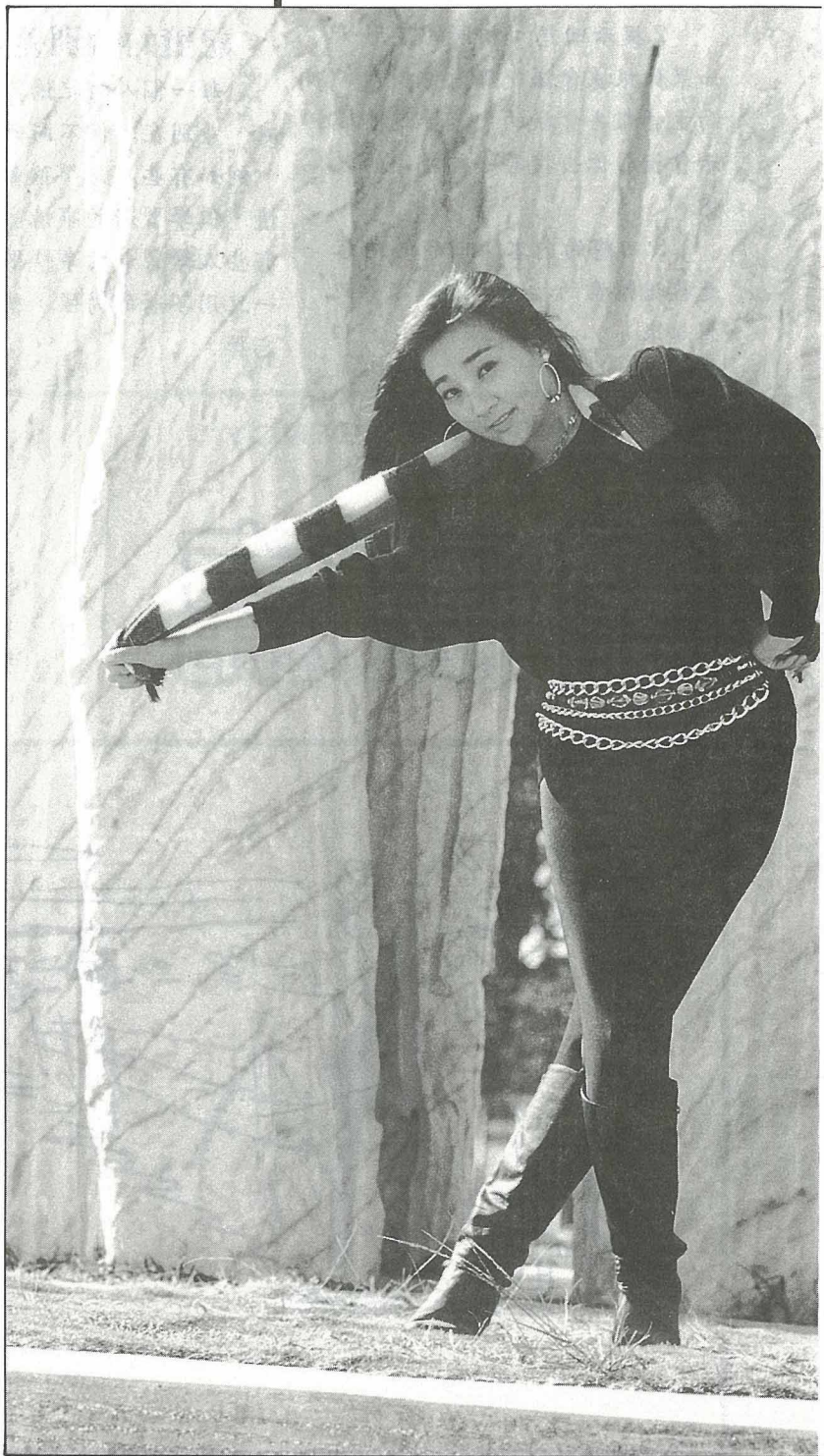
維持美好體態，
需要恒心毅力以及
正確的保健觀念。

初次減肥的人非常容易減肥，
也比較不容易回復身段，但是
經過幾次減肥活動後，愈來愈
容易愈減愈肥了。

由於低熱量飲食，身體的基礎代謝就下降了；不但降低了基礎新陳代謝率，連身體運動時的能量消耗都下降了。

體重減少75%是脂肪減少，剩下的25%才是非脂肪組織，而休止新陳代謝速率的下降，就是因為非脂肪組織的減少，而由於體重減少，誘發的能量節約大約是每天每下降1公斤，節約85~100仟焦耳，所以一個減少20公斤的肥胖者，減重後新的維持體重的熱量就比以前少了1700~2000仟焦耳。這也是為何許多減肥者，在減重後，並未增加飲食，但是體重仍會回升的重要原因。

此外根據Jequier醫師的研究顯示，減肥病人即使在體重下降後，進食引起的生熱反應，仍然比正常人小，因為能量消耗的三個組合，基礎新陳代謝速率，進食引起的生熱反應及身體活動都在減肥之後，即使吃與正常人一樣食物的熱量都會減少，他仍舊會有多餘的熱量，進而回升體重，直到身體的非脂肪組織因身體體重增加，而刺激身體的休止新陳代謝速率提昇，終於達到熱量收支平衡，才不會繼續增加體重。



小心代糖的陷阱

許多人把代糖視為至寶，認為代糖用了之後，就可高枕無憂了……。

市面上代糖無熱量的可樂登場，能夠享受甜味而不發胖，於是許多人把代糖視為至寶，認為代糖用了之後，就可高枕無憂了，可是另一方面，本來怕吃糖，於是甜點及飲料不喝的，現在咖啡多喝了2杯，同時又多吃了80大卡熱量的奶精；本來不吃蛋糕，現在因為它是『代糖』做成的，所以就吃了，這又增加400大卡。這一天下來多增加480大卡，2個禮拜就胖了1公斤了。這是躲了小的，逃不過大的。

還有許多的『代糖』是含有熱量的，只是由於它添加了甜精或糖精，所以用起來，不用那麼多。在德國最普遍的就是山梨糖醇加3%的糖精，銷路不錯。另一種是本身它的熱量及甜度都與砂糖類似，只是它不需胰島素代謝，比如果糖，在德國有果糖製作的任何食物，包括飲料、點心、巧克力、糖果等。另外還有果糖糖漿，無論它的濃度是高的或普通的，都是由澱粉水解而成，它的生理性質與砂糖水類似，熱量一樣，新陳代謝途徑也一樣。

有許多實驗又說，吃了代糖反而更餓，因為大腦的神經傳導組織知道，人們吃的是『假貨』，所以正常飽足感的反應就沒有了。

有許多代糖隱藏在
飲料、點心、巧克力、糖果之中，
讓你不知不覺
吃進過多的卡路里。

由於阿斯巴甜是2個胺基酸組成，其一是胺基酸，它會造成血中濃度上升類似味精食後的反應，於是有人擔心會大量逼進大腦而影響了大腦的作用，還好健康人有良好的腦血液的隔絕，所以不會發生。但是有苯酮尿症的人就絕對不能服用阿斯巴甜。

蛋糕、巧克力，它們的成份都是脂肪多於糖數倍以上，所以糖只是幫兇而已。以糖為唯一主凶的應是以汽水，可樂為主的飲料，吃多了糖，會造成肥胖、齲齒，血中三酸甘油脂上升，尿酸上升，胰島素需要量增加等病理變化，造成文明疾病如糖尿病、血脂、高血壓的機會增加。可是我們在害怕文明病發生之時，若只是『換了甜湯，不換藥』，那要維持健康，仍然是緣木求魚的。

