

人體工學

6年前我們做了一個減肥統計『你多久要減重下來？』，90%的人都說愈快愈好，他不管真實的情形是怎麼樣，只希望愈快愈好，「不管它，趕快讓它減下來」，結果會產什麼樣的情形呢？當然身體就壞掉了。減肥前第一個要知道的是人體工學到底是怎樣設計？在人體工學的設計上，腳是要走路的，可是我們有沒有想過現在住在台灣的高級靈長類的動物是怎麼樣

的來過活？短短10分鐘的路程，現代卻以車代步，往往是到樓下去開車花5分鐘、發車花了2分鐘、熱車1分鐘、開上來又已經2分鐘了、塞車又5分鐘，又要去找停車位，一共25分鐘才到達目的地。我們有沒有想過，假如這10分鐘路程是步行的，一天來回最少能夠有20分鐘運動的機會。我早上都是走路上班，從我家到辦公室來回50分鐘，一天的運動量就夠了。很多人都不相信我走路上班，因為對他們而言主任醫師是很大的官，尤其阿嫂常說：「你做到主任，上班還要走路為什麼不要買車？」

我為什麼要買車？

我們一部車價是德國的2至3倍，而我1年只要用3次、4次，特別演講有人載送，要不然搭乘計程車星期六、星期日出去，坐計程車也方便。假如父母親來的時候向車行僱一部車子3500

元，從早上開始還有人幫我開車。

大家有沒有算過？買一部車子100萬，平均車子的支出(包括折舊)一個月差不多要5萬塊。那天我的助理說要買車子，我說把那個錢省下來，因為你每一個月需為車子花掉3萬元，得不償失。她說：「我要有一部車子的

人性化 的減肥新生活

感覺」，台灣人就是要那種感覺，高興就好。

大家走路上班

再次強調為什麼要有運動。人的腿是要運動的，會得糖尿病，也因為運動不夠，我們自己摸良心，看我們一天走路多久？一天至少要走1個小時，所以我說大家要走路上班，要不然就走路去站牌搭乘公車上班。

假如每一個人都騎一部小的摩托車上班，污染空氣嚴重，全世界沒有這麼進步的國家居然還允許二行程的摩托車充當交通工具。那一部車子就是十部汽車的污染，開一部二行程的車子污染空氣，導致短命很不可思議。空氣污染也會短命，肺癌增加，過敏的程度增加，有人為什麼整天都在咳，因為空氣污染，所以要增加運動，運動不夠保健根本就不用講。

更重要的就是吃的保健

吃大概佔保養的50%。你們吃的是食物？還是調味料？再想一想你想吃食物本身的味道？還是調味料的味道？我們到底需要的是食物的營養？還是調味料的負擔？我們需要的是鹽、脂肪、抗氧化劑、防腐劑、色素、膨鬆劑？還是蛋白質、脂肪、維生素、碳水化合物、礦物質？那些人工合成的化學藥品吃了人是活不下去的，不幸的，台灣的

人民一天到晚都是在大量吃調味料。

沒調味料做不了菜？

我去台灣第一所設有餐飲管理的學校演講，就是省立工商裏面設有一個餐飲管理科，他們餐飲管理是在訓練廚師，不是指外場或是內場，我演講了兩個小時，最後問：「有沒有問題」，有一個學生舉手，他說：「洪老師，你說那麼多，告訴我們少用調味料，這樣子我沒辦法做菜了呀！」原來我們的廚師訓練是教他們要多用調味料。

為什麼少用調味料較好？

就以魚來講，魚的味道是很鮮的，因為魚含有很多的胺基酸及很多的普林，普林就是引起尿酸痛風的原因，這些東西都很「甘味」，鮮味就是從這兒來，這些魚很新鮮的時候根本不用加味精就很鮮了，現在的魚為什麼會不新鮮呢？因為不新鮮的魚比較

便宜，不新鮮的魚是廚師根本不用頭腦，不用花精神去保存這隻魚，隨便買買放在那邊讓牠臭，煮的時候很簡單油炸一下、辣椒、豆瓣醬灑上去，香的很，很鬆脆，吃了也不知道叫什麼魚。黃魚本來是很軟的，炸得酥酥的，吃的時候會有咬勁的。鮑魚滷得軟軟的，自然新鮮原味這幾個東西是一體的，沒有人願意吃臭的魚。魚為什麼會臭？因為牠在空氣當中死了很久，細菌它會自體分解，臭掉了。魚當然要吃新鮮的，營養也比較好，不會瀉肚，沒有新鮮的東西味道就壞掉了。臭掉之後怎麼補救？加其它更臭的東西讓你聞不出來，所以營養怎麼樣吃？很簡單，就是自然新鮮原味，自然新鮮、原味是健康根本的要件。

減肥為什麼不要吃很多的調味料？

除了大多數的調味料是富含鹽份之外，最重要的是調味料通常含有很多的油脂。油脂是肥胖的要素，油脂1公克就有9大卡，比蛋白質、碳水化合物產熱來的多。碳水化合物1公克才4大卡，蛋白質1公克才4大卡，可是脂肪1公克就9大卡，是其他養份的2.5倍，所以它是很容易發胖的東西。大家都怕吃甜食，認為會發胖，可是喝糖水喝到發胖的不多，大部分都是應酬的時候吃肉、吃魚、吃那些調味料吃得發胖。

什麼是自然？

日本吃鮑魚是直接切片吃，一個東西能夠這樣子吃表示它是

活的動物體，是沒有細菌的。為什麼東西吃了會瀉肚？因為人的手沒有注意衛生，藏有大腸菌。大部分都是廚師的手或者他人的手不乾淨摸了那個食物，才會引起腹瀉，並不是魚本身不新鮮有細菌。食物能自然的吃表示沒有污染。

為什麼要原味？

假如你習慣吃味道很重的東西，比較清淡的飲食會吃不下。有些人吃東西全部要加辣椒，加辣椒有何不好？很多人認為對眼睛不好，不過辣椒吃了以後胃口大開才是我擔心的，因為那是古代沒有錢，有飯吃就很好，那時候都是吃蕃薯籤，大概全世界都一樣，能夠下飯是第一要素，所以我們能夠喝湯下飯就好。現在已經不一樣了，很下飯，就會吃很多。



每一種食物營養都不一樣，我們要面對菜的原味，吃菜的原味不會胖。

為何不需要太忌口

糖尿病雖然是要很注重飲食，很多人卻什麼東西都不敢吃，卻聽說在冬至的時候，吃湯圓被孫子看到「阿公在偷吃湯圓」，結果被噎死了。一天到晚都限制這、限制那，結果得到的生活品質反而不好，他也一天到晚都在病。

應該要讓他對自己負責，吃東西是一個人生活下去的本能，你叫他不要吃東西他沒有辦法，他只能在你面前說好，可是等一下就跑到廟口吃東西，這不是治療的根本，要讓他自己驗血糖，自己有所警惕。我們的糖尿病人聽說控制的最好，常有病人說他治療得比別人更好，為什麼？因為我們給他們一個新的觀念「自己要照顧自己」，因為人有原慾就是要吃東西的。

為什麼要多變化菜色？

因為人本來就是要享受各種食物的味道，人沒有辦法每天都吃同一個食物，所以為什麼要有多樣化的選擇。因為沒有多樣化人生就沒有樂趣，尤其現在是一個多樣化的時代。

為什麼要多問？多聽呢？

因為時代一直在進步，新的治療方式一直在進步，能夠吸收新的治療方式的人也一直增多，所以要多吸收新的知識，才不會變成「知識障礙」。事實上包括專業人員也有可能是錯的、舊的觀念，比如

到現在為止糖尿病已經50年前就說可以吃飯了，錯誤的觀念也可能從專業人員的嘴裏講出來，這些專業人員可能畢業以後就沒有看過書，所以要多聞。

為什麼要多樣化？

包括吃各種不同的菜是被允許的，各種不同的食物有不同的養份，人就是為了要追求不同的顏色、口味，所以才能夠活下去。以前沒有營養學，不知道要怎麼樣吃，祖先500萬年前跟猴子差不多，看到那邊是紅色的他就拿來吃，綠色拿來吃，所以不同的顏色有不同的味道，他吃到覺得很高興，那時候就吃進去不同的營養，人就活了下來。那時候的祖先不知道告訴你要怎麼吃，現在知道吃一碗飯、2兩肉、1碗青菜，那時候並不知道這些道理，而且青菜的種類要越多越好，所以要新鮮、自然、原味、多樣化、多聞，這是吃的五種原則。

不吃野生動物

還有一個道德觀的原則「不吃野生動物」，因為野生動物不是生下來就應該給你吃的。很多人會認為我現在有錢了，餐餐全部都要吃肉，結果肉吃多痛風來了。所以吃飯要營養均衡，除了肉類之外還要增加菜。可是在台灣常常不是這樣子，日本料理很好，所以現在吃日本料理的人漸漸多了，還沒有吃以前覺得很奇怪，松阪牛肉鐵板燒1客才125公克牛肉，把肥的除掉只剩100公克竟要一萬五仟元以上日幣，可是主廚利用那個脂肪炒菜非常香，他這整個設計是非常均衡營養的設計。在台灣多數是在

外面吃是吃不到均衡營養，小片牛肉可口精緻但以白飯來均衡，一定要有均衡的觀念，不能說你現在有錢了吃很多的食物，因為高蛋白質飲食是引起腎衰竭、骨質疏鬆症及動脈硬化可能提早的原因。

從小預防

現在有很多小孩子，父母常想給小孩吃好一點，從小就吃很多的食物結果吃得很胖。在我們做兒童減肥門診發現兒童減肥已經有1/5的小朋友已經有糖尿病的前身。每1年有1%--5%會變

成糖尿病，他們都是30、40歲以前一半以上的人會得糖尿病，得到糖尿病才要節制，很快就要併發症洗腎了。吃到飽的自助餐現在越開越多，台灣人只要吃得高興就好，而且平常吃不到的東西在這裏可以儘情的吃，我們還是沒有學到原來那個東西到底是什麼。我做流行病學的時候問他們：「你們中午吃什麼」，98%的人不知道今天中午吃的是什麼魚？什麼菜？菜就是青菜，魚就是紅燒的魚。這樣表達了一個重要的訊息，我們是否缺乏生活知識？

解

1997 減肥食譜大公開

過年之後，體重又增加了，當脫下冬裝之後，白白胖胖怎麼辦？由洪建德醫師主持，講解及免費示範減肥餐。1997年春季減肥食譜的特色為均衡、新鮮、自然、原味、多樣，歡迎您來觀摩。

報名方式：

- 1.請寄明信片，寫上姓名、聯絡電話、地址，在截止日以前寄至台北市立陽明醫院新陳代謝科收。
- 2.傳真報名：請註明自己的傳真號碼、姓名、聯絡電話、地址，傳真號碼831-9344
- 3.電話報名：835-3456 轉6375

報名期間：

86年3月1日截止。300名額滿為止。

活動日期：

86年3月8日（星期六）

上午11:30報到入場，減肥餐海報展示

中午12:00-12:30吃減肥餐

下午12:30-14:00演講

活動地點：

市立陽明醫院九樓大禮堂台北市士林區雨聲街105號

