

# 想「瘦」健康的要訣

相信有很多曾經減重的朋友都有一個共同的心聲，減肥並不難，難的是“維持體重”的開始。以減肥藥物來減重，雖然可以在極短的時間內看到效果，但體重的維持卻非常不容易。以控制飲食減少熱量攝取，並配合運動以增加熱量的消耗來達到減重的目的，雖然體重下降速度慢，但卻是最安全且終生受用的一種方式。因為一旦養成正確的飲食態度“維持體重”就不再是件難事了。肥胖不是一天造成的，因此當然也無法在短期間快速的下降體重，唯有恆心與毅力持續執行才是健康減重的不二法門。

**冬**天一過，總是聽到很多朋友說“過了一個冬天，我又胖了5公斤，我要減肥”。減肥為什麼會成為人們關心的話題，主要是因為肥胖是造成慢性病（例如：高血壓、糖尿病、心血管疾病）等多種疾病的危險因子，所以在健康的前題下，人們都知道要避免肥胖。除了這個原因之外，另一個更重要的原因莫過於愛美是人們的天性，因為大部份的人認為美麗就等於窈窕、纖細而肥胖似乎就離不開“大塊呆、拉薩肥”等字眼，所以很多想減重的朋友，外表看起來已經很纖細、苗條了，可是你還是會聽到她說“我要減肥”。所以啦，到底什麼才是標準體重呢！

“我的體重標準嗎？什麼情況下才需要減肥呢”

這句話是很多朋友的疑問，一般民眾可以用簡單的體重計算公式來計算標準體重，這個公式依性別、年齡而有差異，參考用簡易的計算公式如下  
以男性來說：（身高（公分）－

80）× 0.7 = 體重（公斤）  
以女性來說：（身高（公分）－70）× 0.6 = 體重（公斤）

以此公式計算出來的數值就是你的標準體重，一旦目前的體重超出理想體重的10%時，你就應該注意體重的變化，儘量避免體重再增加，若現在的體重超出理想體重的20%時，就視之為肥胖，此時也就建議應該積極且努力的減肥。

“我為什麼會胖”？

造成肥胖的原因很多，但主要是遺傳以及飲食習慣不良等因素，此種不良的飲食習慣具有三種特徵：一為過量，二、進餐次數少，進食量多且集中於晚餐，三、喜歡油脂類與醣類食物。再加上平日活動量又不足，而使熱量消耗過少，長期下來，導致過多的熱量囤積，造成肥胖。

換言之，對於因為上述這種不良的飲食習慣，導致吃入太多熱量引起的肥胖，只要每天減少熱量的攝取，增加熱量的消耗，例如增加運動量，且有恆心及毅

力持續執行，體重也會漸漸下降的。

“有沒有快速又簡單的懶人減肥法呢”？

就如前面文章所提到的，肥胖是因為“多吃少活動”造成的，所以要減肥就應該“少吃多活動”，但是這對偏好美味的人來說是很痛苦的，而且現代人工作忙碌、生活空間狹窄，想要找個舒適的運動空間，活動一下，也是極大的困難，再加上電視、報紙廣告，以及坊間流傳的各種減重偏方，讓很多胖哥、胖妹，怦然心動，想要試一下這種快速的減肥方法。

但這些方法是否真的全有效又無副作用嗎？舉個例子來說，有些食用的減肥產品中添加瀉藥，導致腹瀉，而使體重下降，一旦停止服用，則易產生便秘，體重也會很快的上升，而民間俗稱的吃肉減肥法，則是容易導致尿酸增加，對患有腎臟病的人來說，尤其不可使用這種減肥方法；而鹽液繃帶、三溫暖，則以加速水份代謝，來減輕體重，可是只要一喝水，體重又迅速上升；另一件是大家有所耳聞的，因吃減肥菜，減肥不當而喪失健康的例子，都讓我們對這些快速減重方法之安全性產生懷疑。

所以各位朋友想想看，當初就是為了獲得健康而減肥，如今卻因為減肥而失去健康，那有多麼不划算呀。而且有很多朋友或許不知道，這些表面上看起來成功，實際上卻是輸掉健康的減肥（下接47頁）



(上接42頁)

方法，都會因為日後的飲食不當而迅速恢復體重，導致減肥失敗，而這次失敗的減肥方法，也將成為下一次減肥更為困難的原因，因為每次減重時，會影響生理代謝狀況，如肌肉質流失，基礎代謝率下降，所以這也就是很多減重朋友總是會問為什麼我的體重起伏就像玩溜溜球一樣上上下下重覆不斷，而且每一次回升的體重又比以前更重，一次比一次更難減重成功。

### 真正健康又有效的減肥方法 “少吃多運動”

減肥表面說來很簡單“少吃多運動”就好了，但真正執行起來卻很困難，所以有些人戲稱一旦變“胖”就好像染上“絕症”需要極大毅力與恆心才能戰勝肥胖。但它終究是有可能成功的。現在我們就舉個例子來說，如果有一位張小姐年齡20歲，內勤工作，身高160公分，體重67公斤，沒有運動的習慣，沒有其他疾病（若有心臟病、高血脂、高血壓、糖尿病等等疾病者，應事先請教醫師不可貿然減肥）該如何著手進行減重呢！

首先計算張小姐的理想體重，若以公式(身高-70)×0.6代入，得知張小姐的標準體重為54(公斤)，且張小姐目前體重超出理想體重的24% (67-54) / 54 × 100 = 24%，所以屬於肥胖，應該積極且努力的減重。接下來計算維持張小姐目前體重所需的熱量，因為張小姐為秘書小姐，屬於為輕度工作者，所以得知其每天每公斤體重需35大卡熱量，以目前體重(67×35=2345)，得到2345大卡，所以張小姐若要維持現有的體重，每天需2345大卡。但因為張小姐為肥胖者：應該積極努力減肥，所以，以維持張小姐目前體重所需要的熱量，每天減少500大卡熱量(2345-500=1845大卡/天)這就是張小姐於減肥期間每天所能攝取的熱量。

同時在減肥期間也建議張小姐配合運動雙管齊下來減肥，因為運動不僅可以增加熱量消耗，又可以增加心肺功能，最重要的是以運動配合減肥，可以避免基礎代謝率下降，預防平日已經吃的很少，但體重還是下不來的減肥瓶頸。

最後以張小姐的例子再次說

明，若張小姐以維持現有的體重，每天減少500大卡熱量的攝取，並增加運動，以增加300大卡的消耗，確實執行不偷懶，則平均每個月可瘦2-3公斤，3個月就有6公斤啦！

### 快樂減重小祕方

對於一個減重的朋友來說，認識食物的份量及每份的熱量是減重成功的關鍵，但減重時還是有一些小祕方，可以配合執行，讓我們更容易減重成功。例如：

(一)可以改變進食的順序，如飯前30分鐘先喝水，食用雞肉或鴨肉時應去皮，飯時先吃一碗青菜或水果以增加飽足感，且吃飯時不以肉湯汁拌飯，青菜過油可以在清湯中稍微“洗”一下。

(二)改變進食習慣：秉持每日三餐，且早餐吃的飽，午餐吃的好，晚餐吃的少，甚至以青菜或水果代替晚餐，且睡前4小時絕不進食，因為宵夜製造大胖子。

(三)烹調時也以蒸煮、鹵、燉代替煎、煮、炒、炸，且可將含有過多油脂的食物放入冰箱，待冷卻時以湯匙刮去上層浮油，儘量以白開水、茶水或者是添加代糖的飲料代替含糖飲料。

(四)改變生活習慣：每次吃完飯後，立即刷牙或塗上口紅，如此一來就可以抑制再次進食的慾望。

食物名稱	單位	熱量(卡)
蘋果派	1片	430
巧克力布丁派	1片	260
檸檬蘇打派	1片	280
鮮奶油草莓派	1片	380
巧克力鮮奶油蛋糕	1片	320
布丁	1杯	140
甜甜圈	1個	150
巧克力小西點	5片	300
波羅麵包	1個	405
奶酥麵包	1個	450
起士麵包	1個	420
火腿蛋三明治	1份	420
牛肉漢堡(大)	1個	540
清蛋糕	1片	150

食物名稱	單位	熱量(卡)
白飯	1碗	270
稀飯	1碗	140
饅頭	1個	270
速食麵	1包	345
土司蘇	2片	140
打餅乾	4片	140
陽春麵	1碗	250
荷包蛋	1個	120
排骨麵	1碗	510
雞腿飯	1盤	700
炒蛋	1個	160
炸薯條	1包	210
牛排炸	8兩	580
雞腿	1支	520

每天每公斤熱量需求		
輕工作：30大卡	如家庭主婦、一般內勤工作人員、秘書小姐、會計小姐。	
中工作：35大卡	如老師、店員、外務員等。	
重工作：40大卡	如泥水工、搬運工人、建築工人等。	