

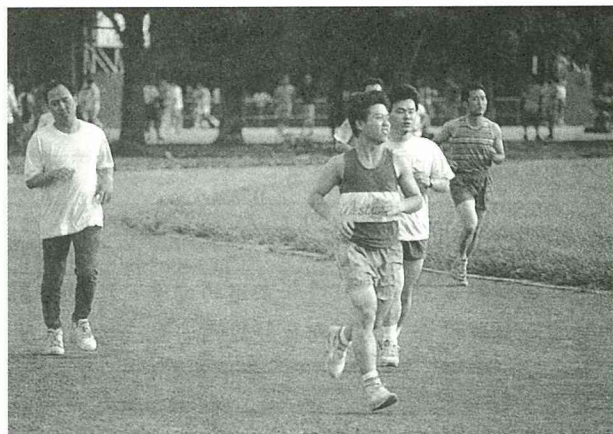
為什麼愈減愈肥？

減重應採有彈性、
最安全且緩和漸進的方法。

控制飲食、適當運動，了解發胖原因，
配合行為治療才能避免體重回升。

減重的目的是為了保持健康，初次減肥最容易，
若經過多次減肥革命，容易導致愈減愈胖。

曲 線窈窕、體態輕盈是許多人的心願，有些人則是為了健康的因素，必須設法減重，因此「減肥」是近年來非常熱門的話題。坊間流傳很多減肥的偏方，觸目皆是各種媒體減肥的廣告，許多愛美者常常以自己的身體為實驗品，勇於嘗試各種口耳相傳的減肥法，結果不是根本無效就是維持不了多久又恢復體重，弄得自己虛弱不堪。您可知道復胖的原因何在？除了花費巨資外，還付出了多少健康的代價嗎？讓我們來認識各種減重法的原理和副作用，解開減重的迷思。



一、飲食療法

方法	特點	效果評估
減肥茶或減肥糖 液體飲食	食慾下降、食量減少。 成分為液體蛋白，尚能維持體內蛋白質平衡。	引起營養不良、虛弱。不服用時食慾恢復，體重又回升。 臨床上發現有禿髮、貧血、高血壓及高血膽固醇等副作用。
偏食	如蘋果餐、牛奶餐。只偏食某些食物且量很少，體重自然下降。	影響正常代謝功能，營養不良，有耳鳴、脫髮、健忘、注意力不集中、皮膚鬆弛等現象。
高蛋白飲食 (吃肉減肥法)	增加代謝速率且耐餓，可減輕體重。	對心臟病、高血壓者不適宜，且增加腎臟代謝負擔，長期使用可能造成骨質疏鬆、抽筋、酸中毒。
饑餓法	不進食，只喝水，迅速減輕體重。	不能持久，且造成體內蛋白質、水分及電解質大量流失。

二、減肥藥

方法	特點	效果評估
安非他命	抑制下視丘攝食中樞，導致不想進食。	長期或大量服用會上癮，造成緊張、失眠、幻覺、暴力傾向、精神病的發生。
利尿劑	脫水而使體重暫時下降。	並非減少脂肪，停止服用體重即上升，且有嘔吐、虛弱、血壓下降、糖尿病、腎功能破壞等副作用。
瀉藥	如淨腸茶。產生腹瀉使吸收不良，且胃酸減少，食慾減退。	導致貧血及胃腸疾病，只要停用體重即上升。
膨脹劑	使腸胃飽脹，食量減少。	造成維生素與礦物質缺乏，過量服用使血管壁增厚，產生高血壓、糖尿病或心臟病。

三、外科手術

方法	特點	效果評估
局部抽脂	以手術割除或吸出肥胖部分的脂肪。	抽出的脂肪量有限，較適合局部肥胖；可能造成皮膚不光滑、瘀血不退，甚至血栓產生，若再度發胖時很麻煩。
胃部切除法	切除胃容積 15%~30%，減少食物攝取。	會影響正常的消化吸收。
小腸迴路法	即截短小腸，減少營養素之吸收，使體重直線下降。	可能有腸結石、尿道結石、關節炎、酸中毒、高血脂、肝功能不良、禿髮、貧血等副作用。

四、其他方法

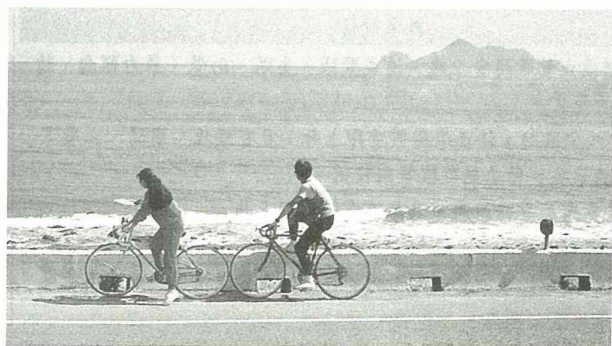
方法	特點	效果評估
三溫暖蒸汽浴、鹽液繃帶、低週波震脂、減肥太空艙熱效排脂、淋巴引流。	使身體暫時脫水。	只要喝水就恢復體重，而且價格非常昂貴。
針灸或指壓耳朵餓點。	減低食慾。	治療過後若恢復原來飲食，體重仍會回升。

五、理想減重法

採有彈性、最安全且緩和漸進的方法。控制飲食與適當運動相結合，並找出發胖原因，配合行為治療

以避免體重回升。只要持之以恆，一定可以協助您維持理想身材。

方法	目的	其原則
飲食控制	採取可提供足夠營養、符合生活習慣又不須花太多時間製備，而且有變化容易持久的飲食。所以最重要的是在日常飲食中運用份量換算的概念，而不是取得一份速效的菜單。	依個人體型及活動量計算所需熱量，一般建議每日減少 500 卡熱量攝取量，則每週可減輕 0.5 公斤。再依均衡飲食的原則設計可攝取的食物份量。高熱量又濃縮型的食物應避免食用，可多選用熱量密度低且能飽腹的食物。選擇清淡的烹調方式，如：蒸、煮、滷、涼拌、微波，避免油炸、油煎。
增加運動量	可增加熱量消耗，且提升因進食量減少而降低的新陳代謝率。	運動時間在 20 分鐘以上的耐力訓練，如慢跑、游泳、騎自行車、有氧舞蹈等，才可燃燒脂肪。短時間著重爆發力的運動不適用於減肥。每週至少三次，每次至少 20~30 分鐘以上最適宜。日常生活中也可隨時隨地運動，如多走路及上下樓梯等。
行為治療	找出導致發胖的原因，建立新的行為技巧，徹底改變不良的飲食及生活習慣，以避免復胖。	包括購買和烹調食物的技巧、進食的技巧——不吃零食、宵夜及甜飲料，細嚼慢嚥、餐前喝水、餐後刷牙、減少外食及聚餐等。



減重的目的是為了保持健康，因此在開始減肥行動之前，應當建立正確的減肥觀念，審慎評估減肥方法的安全性，以免減壞了身體。初次減肥通常較容易，也比較不會復胖；但若經過多次減肥革命，身體因長期攝取低熱量飲食，基礎代謝率和活動時的能量消耗都降低，食量雖不比減肥前大，卻更容易囤積脂肪，導致愈減愈胖。因此務必選擇一個適合自己且能持久的體重控制方法，才不會陷入長期反覆減肥的痛苦深淵中。