



人一旦肥胖，很難減肥成功。
所謂成功是指減掉的肥油不再長回來。
現有的各種減肥方法，成功率都很低。
所以最好的方法是預防。

三不三少三多

簡易體重控制法

多種疾病的發生，幾乎無不與肥胖相關聯。因為人體內的脂肪增多，不僅對身體本身是一種負擔，就拿對心血管而言，脂肪多了，新生血管就要相應的增多，而血液必須同樣地從這些血管通過紋身，這就大大地增加了心臟之負擔。而且，肥胖還易導致心臟病、某些癌症、腦溢血、糖尿病和血管硬化症。此外，肥胖對情緒及心理健康也息息相關。

人一旦肥胖，很難減肥成功。所謂成功是指減掉的肥油不再長回來。現有的各種減肥方法，成功率都很低。所以最好的方法是預防。過一種合乎健康原則的生活方式。每日有適量的運動，食不過量，吃低油脂營養均衡的飲食，放鬆心情，與家庭社區有適度的聯繫。這都是老生常談，卻不易做到。

我積多年來之經驗，累積三不三少三多簡易體重控制法，十年來我的體重減少了十公斤，近五年來皆維持正常體重，更重要的我的體能比十年前更好，精神更佳，本來有高血壓之傾向，



■要健康得把運動變成生活中的一部分。

現已皆正常了，使我深深體會體重控制之重要性。肥胖致百病，預防勝於治療，身體健康靠自己而非靠醫生，良好生活習慣之養成，係百年事業之根本，對自己對家人對社會皆是福氣。

以下介紹三不三少三多簡易體重控制法：

一、三不 不吃零食、不吃宵夜、不吃油炸。

不吃零食：每日三餐、餐後刷牙，除開水及水果外，不再吃任何零食。

不吃宵夜：養成睡前三小時前不再吃東西，由於晚上人體活動少，能量消耗低，多餘的熱量在胰島素之作用下，大量合成脂肪並沉積下來而使人體發胖，正如一個醫學教授所說：什麼時候吃比吃什麼重要。

不吃油炸：油炸過後產生之聚合物係一種不好的物質，對身體有不良之影響，且油炸食物其含油量皆有二十%以上，不但增加身體之負擔，也造成發胖之因素。

二、三少 飲食之原則 少糖、少油、少應酬。

少糖：糖是一熱能補充物質，功能單純，基本上不含其他營養素。同時，它有消耗體內維生素B1和鈣之作用，若食之過多，會產生不良影響，並會造成肥胖，應該少吃或不吃糖。有人稱糖是甜蜜的隱患。科學家認為：應提醒大家戒糖。近來糖價提高，正好可以少吃糖，以免增加身體之負擔，又可節省費用。目前市面有販售無糖之豆漿，又無腥味，真是對國人健康之一大福音，也是食品加工業之一大進步，健康趨向之食品，值得向國人推薦。

少油：脂肪性之熱能比同熱量的碳水化合物或蛋白質更容易變成體內脂肪，含脂肪熱量較高之核果類如花生、腰果等宜少食，豬皮、雞皮、魚皮及鴨皮也應禁食。



將家中之油炸鍋、炒鍋收起來，不要用、送人或丟掉，烹調以清蒸、水煮、清燉、涼拌和悶燒，廚房無油煙，身體無負擔。

少應酬：應酬以字面解釋為「應付酬聞」，應酬能推就儘量推，為了健康，勇敢對「應酬」說：不。忙了一整天，收起公事，返家享受「粗茶淡飯」，為走更遠的路，永續經營你健康的身體，少應酬。

三、三多 多喝開水、多纖維、多運動。

多喝開水：喝多量的水對健康有益，每天可喝約三公升之水。每小時喝一杯水是好的行爲。可樂、汽水等飲料，含有糖分，不但增加負擔又會增加體重，應拒絕食用。白開水最酷，不但環保又健康，攝取多量的水分可以避免結石的發生，又可

減少吃點心之誘惑，增加飽腹感，當然食量就減少了，不知不覺就控制體重了。

多纖維：纖維一詞在營養學中，是指植物性食品中，不能被人體消化吸收，而排出體外的成分。以前，營養學家一直認為纖維是廢物，而忽視它對健康之重要性。近年來之研究，可以確定其功效，就是高纖維食品有防止肥胖症、直腸癌及痔瘡等文明病。平常以糙米、全麥、燕麥爲主食，每天至少吃五份蔬菜，四份水果，不但營養又兼具減肥之效果。

多運動：將運動變成生活中的一部份，喚回健康之朝氣。運動，可燃燒身體中之脂肪，增強心肺功能，可增加熱量消耗。生活中讓自己多活動，如捨棄電梯而走樓梯，在目的地前二、三站下车走路到達，而保持每日

走一萬步之習慣，不但省錢又兼具健康，你將發現更多街道之景觀，而去享受它。假日結伴登山，享受自然之美麗，接近大自然，減肥又健康，何樂而不爲？

信心：三不三少三多簡易體重控制法，你一定作得到，別人能，你也能，你一定可以減肥成功，今日努力以赴，明日必能脫胎換骨。

恆心：減肥後，慎防體重之再回升，減肥真正戰爭的開始，不是使體重減輕，而是使已減輕之體重不再回升。

毅力：費力的運動，持續恆常的運動，多走路，動、動、動、拒絕美食之誘惑。

三不三少三多加上信心、恆心及毅力，美好的身材等著你，健康的身體伴著你，TRUST ME, YOU CAN MAKE IT。 

鄉間小路 廣告服務 (02) 23628148 豐年社業務部

農業政策導論 (國立台灣大學教授許文富著)

內容：全書分為 11 大章一緒論、農業的角色及其對經濟發展的貢獻、農業生產與糧食政策、台灣的糧食政策與糧政制度、土地問題與農地政策、農業結構政策、農產品價格政策、農產貿易政策與農業保護、農產運銷與食品消費政策、農村環境政策、我國農業政策的過去與未來，共 297 頁。

定價：400 元

豐年社 台北市溫州街 14 號

電話：(02) 2362-8148 分機 30, 31.

傳真：(02) 2363-6724

郵政劃撥：00059300 豐年社

(郵購每次另加掛號郵資 60 元)

專業量產

塑膠

黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從 4cm 口徑尺寸 20 餘種現貨大量供應。

慶隆塑膠廠

新營市開元路 185 號

郵政劃撥：31384802

TEL: (06) 6362530 · 6328329

FAX: (06) 6362139 行動：0932835646

48年老店 值得您信賴

助聽器

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 集世界名品

助聽器傳家

25413525

台企行

25512525

原台灣電氣企業行 25627392

台北市中山北路2段25號2樓 (中山分局附近)