

肥胖毛病多

揮別肥胖的健康減肥藥膳

日前，報上刊出曾是小象隊成員之一的霍小胖，因為肥胖引發糖尿病，而因病情控制不良，導致雙目失明。這消息曾經轟動社會一時，也讓減肥話題更加沸騰。

現代人都怕胖，肥胖除了影響美觀外，最主要的是常與各種疾病劃上等號，才使大家避之唯恐不及。肥胖者，過剩的脂肪組織會使體內運行量增加，脂肪組織代謝所需的氧氣、血流及營養素都會增加，它不僅會造成人體許多疾病，更是提升了死亡率。所以，俗話說：肥胖不是病，但胖起來要人命。就讓我們好好探討，肥胖對健康的影響何其大？

胖哥胖妹毛病多

一、心腦血管疾病

肥胖首先是增加心臟和血管的負擔。人體過於肥胖時，不只體內脂肪堆積過剩，連血液中的膽固醇、中性脂肪等比率也會偏高。膽固醇過高，易附著於血管壁上，成為動脈硬化的主因；中性脂肪數過高，會造成高中性脂肪血脂症，血脂過高易導致動脈粥樣硬化，使血管彈性減弱，脆性增加，進而發展成高血壓。

心臟在人體中主要功能為放出血液，再經由血管的收放彈性功能，將血液中所含的氧氣送到身體每個角落。當血管變硬時，為了讓血液順利通過硬化的血管，就必須加強壓縮力，有時就會造成血管阻塞、破裂情形，故易併發腦血栓、腦出血。冠狀動脈硬化還可造成心肌梗塞、心絞痛的發作。

二、糖尿病

胰島素是人體內唯一的降血糖激素，必須透過細胞表面的接受器聯結，才能發揮降低血糖的功能。但肥胖者因體脂肪過多，使得胰島素與接受器的結合就會變得脆弱，造成血糖無法下降，而形成糖尿病。

三、脂肪肝

我們吃下食物中的碳水化合物會轉變為葡萄糖，多餘的糖分會在肝臟或脂肪細胞中轉變成脂肪，當肝臟所製造的脂肪過多時，就會積存於肝臟內，時間一久則會形成脂肪肝。患有脂肪肝的

患者，罹患B型肝炎、C型肝炎及酒精型肝炎後，轉變為肝硬化的機率則大大提升。

四、高血壓

肥胖者由於皮下脂肪囤積較多，末梢血管被肥厚的脂肪包圍而受到壓迫，為了將血液順利送回心臟，血管只好提升壓縮力道，而形成高血壓。

五、癌症

癌症的發生與免疫功能有關，肥胖者多數患有高膽固醇及高胰島素血脂症。血液中膽固醇含量過高，會使免疫系統消滅癌細胞的功能下降；胰島素有抑制免疫細胞的吞噬功能，及促進細胞的增殖作用，故當體內有細胞出現癌變時，罹患高胰島素血脂的患者，不僅免疫系統無法發揮正常功能外，還會促進癌細胞的增殖，並提升轉移的機率。

肥胖除了會提升上述各種疾病的發病率外，還可引起一些其他疾病，如下肢靜



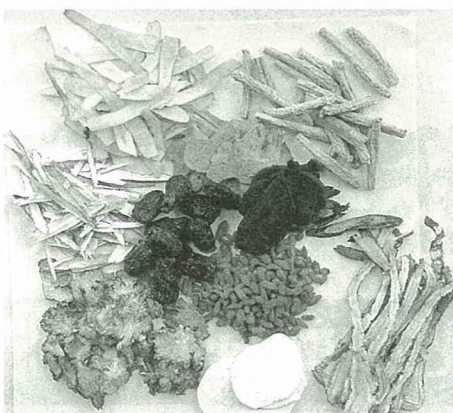
脈曲張、子宮脫垂、血栓性靜脈炎等。而因肥胖造成行動遲緩、反應慢，又容易遭受各種外傷、骨折、扭傷及車禍等，更加提高了死亡率。所以，如何控制體重，讓肥胖不至於引發其他疾病，是許多胖哥、胖妹們很關切的問題。

肥胖乃真元之氣不足所致

中醫認為肥胖乃為「真元之氣不足」、「痰濕內停」所致。中藥方面，有許多藥材具有降血壓、降血脂、調節心肌、加強代謝及減肥等功效，是許多為了健康著想而減肥的人之最佳選擇。

1.何首烏：能阻止膽固醇在肝臟內沉積，有減輕動脈粥樣硬化作用，故可降血壓、降血脂。

2.山楂：具有降壓、調節心肌、增大心臟收縮幅



■枸杞子能抑制脂肪在肝細胞內沈積，並有助於減肥。

度、擴張血管、及降低膽固醇等作用，可治療動脈硬化性高血壓。

3.澤瀉：可預防脂肪肝的形成，並有降血壓、降血糖、及抑制血液中膽固醇含量。

4.枸杞子：能抑制脂肪在肝細胞內沉積，防止脂肪肝的形成，並可幫助減肥。

5.荷葉：能降低血膽固醇和三酸甘油酯，其生物鹼對高血脂症的肥胖病人很有幫助。

食物方面則建議常吃薏仁、菊花、糙米、蘿蔔、黑

木耳、麥片、紅豆、杏仁、冬瓜、檸檬、番茄等，它們具有豐富營養素，又有減肥效果，可使身體強健又輕身，且無副作用。飲食則建議以清淡烹調為主，如蒸、煮、滷、涼拌等。

健康減肥藥膳

在此介紹兩種藥膳，給想減肥及健康的您作參考：

1.蘿蔔海帶木耳湯：

材料：蘿蔔150克、海帶50克、乾黑木耳20克。

作法：將全部材料切成塊一同放入鍋內，倒入適量清水煮熟後放入調味料調味即可。

功效：降血壓、祛痰、減肥。適合於動脈硬化、肥胖、便秘者服用。

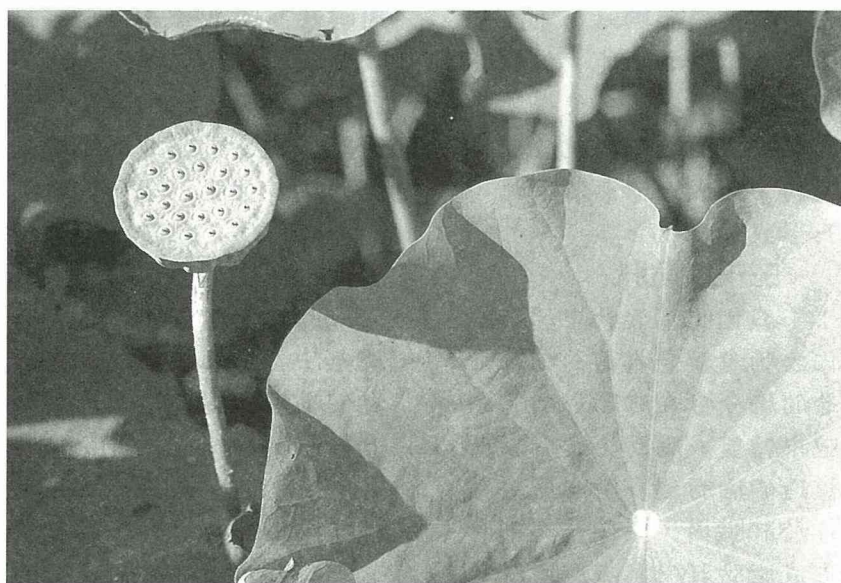
2.三色白米飯：

材料：白米、紅豆、薏苡仁、冬瓜籽、小黃瓜各適量。

作法：將紅豆及薏苡仁用清水洗淨後，放入鍋內先煮二分鐘，後放進洗淨的白米及冬瓜籽煮熟。起鍋後撒上小黃瓜丁即可。

功效：健脾、利水、減肥。

減肥對於肥胖者而言，不僅可使身材窈窕，還可讓血糖、血壓等變得正常，健康狀態也變佳了！與其大吃大喝過生活，不如健健康康過日子，請為了自己及家人著想，努力減肥吧！



■荷葉能降低血膽固醇和三酸甘油酯，其生物鹼對高血脂症的肥胖病人很有幫助。