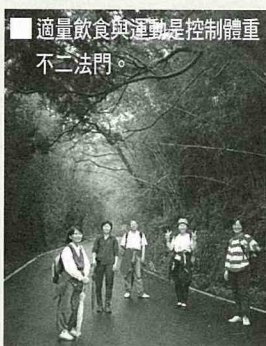


# 糖尿病人如何有效減肥？



(張慶貞攝影)

糖尿病人減肥有非常多的好處，首先是減肥之後可以減少糖尿病的病情惡化，甚至可以減少併發症，減少服用藥物的副作用與危險性，增加自己的美觀與自信，和社交中受歡迎程度，男女關係更是如此。除此之外，肥胖減少之後，可以減少膝關節的壓力，骨質疏鬆症以及退行性關節炎的預防，心肺功能的改善。

文／洪建德 本刊營養保健顧問·陽明醫院新陳代謝科主任

幾年前在英文的病友雜誌上，看到作者奉勸體重過重及肥胖的糖尿病人說：「不要抱怨你的父母親給你肥胖的基因，只怪自己吃的過多」。根據研究顯示95%的肥胖病人，是由於吃過多所引起來的，5%才是由於其他的基因肥胖。

肥胖的小孩成長至成人，肥胖的機會是比正常人大。當然1歲的胖嬰兒與50歲的胖老人，這當中的關連性非常少，可是1歲的胖嬰兒與2歲的胖

幼兒，2歲的胖幼兒與3歲的胖幼兒之間，是有絕對的關係。

## 強烈動機與毅力

減肥需要強烈動機與毅力，因為要把身體的脂肪減掉，並不像雕刻一樣那麼簡單，而是需要減少很多的食物，增加很多的能量消耗，才能夠把身體細胞中的脂肪，漸漸地游離出來。

→文轉下頁

便著眼，我卻認為，沿河一帶，平坦地面充足，可能也是一個河邊能產生大規模人類聚落的原因。今天人類在地球上的分佈，平地遠密於山地，而平地居民的生活也大致較山地居民為佳，正好印證人類這種趨向平地的本性。

然而，當人類在平地住到日久年深，生產力增加，經濟發展到一定地步以後，「閒暇」這個東西開始出現。所謂閒暇是指人在日常生活中，不必每分每秒都為滿足基本生理需求忙碌，而有時間可以做一些和維持生計沒有直接關係的事。

如果經濟再進步一些，社會上將能夠允許一部份人完全不從事直接生產，每天吃飽了別人生產出來的飯以後，去為其他人的閒暇服務。

有了閒暇，就會好奇，人也是好奇的動物。好奇的驅動力，本來低於滿足基本生理需求的驅動力；但是當閒暇出現，意味著滿足基本生理需求的驅動力，暫時讓位給好奇時，人的行為，就開始變得多彩多姿，五光十色了。

最基本的好奇表現，是為滿足基本生理需求的行為添加花樣，使當事人的感覺器官和

神經系統在滿足基本生理需求時，得到更大的愉悅。時裝服飾、食譜和情趣商店屬於這一類。進一層的好奇，則化身為對未知事物的探索，和對本身能力的挑戰。這包括求解數學難題、參加馬拉松賽跑、用望遠鏡觀測星球、學習拉小提琴等等，當然，還有登山。

## 有閒暇時光和好奇心

對於身處平地，有閒有暇，好奇心正待滿足的人來說，地球表面上那些人類自古以來因為追求舒適生活而放棄的地方，也就是那些凸出的部份，會變→文轉下頁



糖尿病人減肥有非常多的好處，首先是減肥之後可以減少糖尿病的病情惡化，甚至可以減少併發症，減少服用藥物的副作用與危險性，增加自己的美觀與自信，和社交中受歡迎程度，因為胖子在社交中常成為大家的笑柄，變成社交上的一種障礙，男女關係更是如此。除此之外，肥胖減少之後，可以減少膝關節的壓力，骨質疏鬆症以及退行性關節炎的預防，心肺功能的改善。

過度的肥胖，血中的脂肪被過度動員起來，是動脈硬化的因素，所以西方人的第二型糖尿病，極大部分的人死於心臟血管疾病，就是這個原因，減肥之後這些問題就迎刃而解。

通常糖尿病的肥胖都在「中廣」，也就是肚臍以上的部分，挺著一個大肚子，不只是衣服難買，腰酸背痛的情形也增加，因為腰肌跟脊椎旁邊的肌肉都要承受更大的壓力，來挺著她的肚子，而且肚子裡面長滿了脂肪，是心臟血管疾病的重要因素。他們也用掉過多的胰島素，於是體內胰島素的需求量就再度的增加，慢慢變成衰竭性的糖尿病，或是口服用藥也要增加，最後當胰島素缺乏的時候，血糖就越來越高，產生糖尿

病的急性併發症，或是昏迷或失去生命，這都是非常嚴重的事。

## 減少熱量的攝取常運動

要減肥還是要減少熱量的攝取，對於初次減肥的病人也比較簡單，因為身體的新陳代謝速率並沒有變低，可是對常常減肥，身體失去正常新陳代謝速率的時候，減肥會變成非常困難，因為需要減比正常人更多的熱量，身體的體重才會減下來。

科學家是不是在發展怎樣使人們的食慾降低，或增加新陳代謝速率呢？有的，可是到目前為止，還是有非常多的併發症。而喜歡吃油脂的人，最近是有福了，有一些類似油脂的人工合成代替品，可用來炸東西，它沒有辦法被人體消耗吸收，因此是沒有熱量的，這些食物的安全性，目前美國藥物食品衛生管理局通過，可是會造成另外一個問題，就是水溶性的營養素會減少，不過，這可以用一部分使用天然的油脂來獲得改善。

除此之外，應該要養成正確的生活作息，每天要運動。改變一個人生活型態的作法，對許多人有如登天那麼難。 ㊦

得突出起來。那究竟是個什麼所在？那裡有些什麼東西？從那裡回看自己住的平地是什麼景象？連串的問題，會湧上某些人的心頭，催促他們採取行動，一探究竟。於是他們向山裡走去，他們去登山了。

所以，登山是一種不折不扣的休閒活動。「採菊東籬下」之後才「悠然見南山」，有「終日昏昏醉夢間」的自覺，才會「忽聞春盡強登山」，柳宗元「始得西山宴遊記」裡也說，他是「其隙也，則施施而行，漫漫而遊」才登上永州西山的。近代攀登世界大山的專家，大



(蔡昌里攝影)

抵要靠別人贊助，而專業登山嚮導，更是以滿足別人閒暇時登山的需求，來換取生活之所需。登山之謎到此大概可以解開了，它是人類平地趨向和閒暇好奇二者結合後的產物，而且只發生在不論自覺或不自覺，但能把二者結合起來的人身上。

■ 登山是一種不折不扣的休閒活動。

不登山的諸位，您們從此不必再對登山人一而再，再而三的登山行為感到不可理解了。地球上有多麼多山，又有這麼多會把平地趨向與閒暇

好奇一道感覺的人，當然就永遠有這麼多登山活動在進行。登山的諸位，相信現在您們終於瞭解自己是怎樣的人了。作為你們的一分子，一個登山的人，我願與您們共勉：只要我們繼續登山，雖然住在平地，我們必然永遠是有閒暇時光和好奇心的人。 ㊦