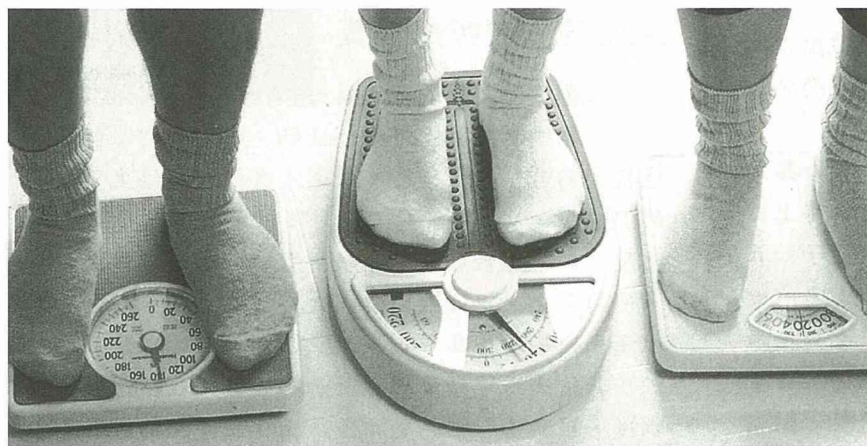


不要聽信 誇大的減肥廣告



2003年美國進行了一次全國性的體重調查，發現有64%的美國人身體超重，其中並有將近2/5的中年男女有肥胖現象，這個數據比10年前增加了10%。

超重或肥胖是一種危險的「信號」，因為超重的人很容易罹患心臟病、腦中風、高血壓、第二類型

糖尿病、攝護腺癌、關節炎、膽、膀胱以及呼吸器官的疾病；女性更容易罹患乳癌和子宮癌。

根據調查，肥胖之後想要再恢復到正常的體重是一件很不容易的事，除了需要極大的毅力去「節制」飲食外，更需要花費很長的時間和持之以恆的「運動」，才能達到目的。此外，在減肥或瘦身的過程中，還會面臨許多的「挑戰」，甚至遭遇到令人氣餒的「挫折」。

投機取巧的商人，經常會抓住想要減肥者「急迫」的心理，設計出種種誇大不實、也可以稱之為欺詐的廣告，誘惑渴望減肥的人；因此，形形色色的「快速瘦身減肥法」應運而生。很遺憾的是，這些在報章和雜誌上所刊載的減肥方法，絕大多數都是騙人的行為，不僅不能減肥，反而有害健康。例如有一則廣告宣稱：「我們新發明了一種減肥的方法……無論你想吃什麼，都可以隨心所欲……吃完之後，只要按照我們的方法睡覺，一個晚上就可以減輕2公斤的體重……」；不可思議的是，竟然有不少人真的相信這種荒謬的事！

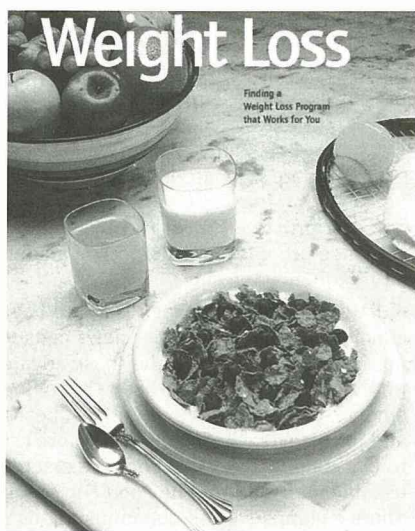
苗條健美的身材的確令人羨慕，也是所有淑女紳士們「夢寐以求」和「努力追逐」的目標。據統計，美國的胖哥和胖妹每年花費在瘦身或減肥的支出，總計超過370億美元；而這類消費的金額每年以5-7%在增長。可是，癥結不在金錢的損失，而在因為誤信誇大不實的宣傳，採用不正確的減肥方法，使身心遭受到極大的傷害。

固然，市場上偶爾也會有一些安全和有效的方法，可以真的幫助肥胖的人減輕體重，可是不少的人，因為對於自己肥胖的原因瞭解不深，無法選擇最適當的方法，而不能真的達到減肥的目的。

協助健康減重成了公共服務

為了保護消費者，美國「健康體重聯誼社」最近出版了一冊減肥指南，同時提供一些基本的技術服務。

「健康體重聯誼社」是由一群從事科學研究、保健醫護、衛生官員以



及企業界人士發起，並結合對公益事務有熱忱的社會團體共同組成。建立的宗旨是引導大眾朝向一個快樂健康的目標努力。減肥指南有系統的刊載了不同的步驟、方法和技巧，教導大眾如何選擇食物、如何選擇適當的運動，以達到減肥的目的。聯誼社熱心努力的服務，已獲得一般消費者對它的信任，並已獲得若干具體的推廣成果。

這本減肥指南還附載了下列的資訊：(1)超重或肥胖的危險；(2)不當減肥可能導致的傷害；(3)參加減肥計畫需要的費用；(4)合格的減肥指導人員名冊。

為了方便需要減肥的讀者預作取捨，「健康體重聯誼社」與「國際食品資訊委員會」聯合再印行了一本「如何選取一種適合你減肥的計畫」手冊，依據不同的體型與體重，設計了多種不同的減肥計畫。

在這本手冊中詳細的刊載了「標準體型與體重對照表」、可以複印使用的體重、血壓、血糖、血脂肪數據空白表，同時還搜集了許多經常被提出來詢問的問題，和每一個問題的正確答案供讀者參考。

聯誼社指出，任何一個肥胖者只要能真正的減輕10%的體重，就可以大幅的增進身體的健康；並且強調，減肥的動作一定要採取漸進的方式進行，千萬不要急於一時，因為根本不可能有一蹴可幾的減肥方法。為了維護身體健康，體重的減輕每星期不可以超過2磅(小於一公斤)，尤其是已經罹患高血壓或高血糖等疾病的人更是要特別的小心，千萬不可以採用急速的方式去減肥。漸進的減輕體重是減肥的定律，才是正確的減肥之道。

手冊也清楚的指出，預防肥胖必需注意：食物的種類和食量；保持適當的運動；不要藉吃零食紓減身心的緊張或壓抑的情緒；千萬不要聽信「快速」減肥或瘦身不實的宣傳廣告；特別是具有潛伏性肥胖基因的患者，尤其要注意日常的生活習慣，千萬不可以暴飲暴食。

有關「減肥指南」所刊載的「標準體型與體重對照表」以及詳細的減肥計畫書，可直接進入「健康體重聯誼社」(The Partnership for Healthy Weight Management)的網站：
<http://www.consumer.gov/weightloss/>前往瀏覽。

解

有機農業入口網站

歡迎免費訂閱有機產業電子報，
您將可獲得有機資訊及產業訊息。



自然 · 環保 · 生態

安全 · 健康 · 永續

<http://www>

有機農業全球資訊網

<http://organic.niu.edu.tw>

本站由行政院農業委員會補助建置，提供有機農業之政策、認證、生產及消費等資訊。

國立宜蘭大學有機農業資訊中心

E-mail: organic@niu.edu.tw

電話: 03-9357400轉596

傳真: 03-9334879

地址: 260 宜蘭市神農路一段一號

有機產業電子商務網

<http://www.organic.org.tw>

本站係經濟部中小企業處補助台灣寶島有機農業發展協會建置，由本中心管理維護。提供有機產品交易市集及產業資訊，歡迎有機消費者及業者上網交易。