

甩掉肥胖 健康同享

減肥就像龜兔賽跑，需要長時間抗戰，對自己的健康負責，有決心和毅力，一天一小步，創造減肥一大步。久之，養成習慣，就沒有痛苦且不復胖。

基於上班族工作時間長、常輪值、注重績效節奏快、工作壓力大、常需交際應酬、犧牲正常生活節奏配合工作，導致飲食不正常、新陳代謝失衡等問題，故基金會去年特別結合企業，以團體比賽形式，透過同儕的督促力量，增加意志力。

自5月起計有2134名民眾，726隊參與，其中有19家企業（12家科技業，其餘為服務業、金融業、傳統產業），51%的參賽者年齡介於25~34歲，有77%教育程度為大專以上，體重達100公斤以上者有137名。

在三酸甘油酯、總膽固醇、空腹血糖值、血壓等新陳代謝症候群危險因子中，有74%至少一項以上異常。經過3個月餘的活動期間，計有872人堅持到最後，總計減掉3226公斤（3.2公噸），腰圍減少2258公分，平均每個人減少5.15公斤，其中有9成參賽者健康獲得顯著改善，以健康生活形態的方式漸遠離慢性病的威脅。

減肥達人撇步分享

(1) 41歲 經理

參加原因：不想吃藥，控制血壓。

減肥撇步：重點在晚餐、選擇食物吃/每週固定上健身房運動5~6次，每次2~3小時。

心得：利用MRI攝影之後，才發現我腹部隱藏那麼多脂肪，血壓也太高。醫生建議我從減肥著手，加上自己也不太願意吃藥，因為我怕未來都一直要用藥才能控制血壓，我也知道血壓藥會影響到性功能，所以我從最基本面著手「減肥」。

飲食上，我會忌口、選擇對的食物吃，吃到飽、甜食餐廳一律拒絕，肚子餓會找一些低卡食

物來吃，例如：蘋果、葡萄柚、茶葉蛋或轉移注意力忘了餓的感覺。還有一點「晚餐」很重要不要吃過量，也要注意外食中所含的油脂。

以前完全不運動，每天上下班就回家。現在每週必須要上健身房5~6次，每次2~3小時，跑跑步、坐坐伸展、重量訓練。而且我告訴大家一個秘密「運動是不復胖的最佳方法!」。

(2) 35歲 醫師

參加原因：每天幫別人看病，自己健康卻亮紅燈。

減肥撇步：不吃零食/增加規律運動，每週游泳3次以上。

心得：自己本身是個醫生，因為身高比較高，肥胖程度不會太明顯，但是還想要多活幾年，加上就要邁入中年了，所以還是控制一下體重會較好。少吃多動就是最好的減肥方法。

少吃，辦公室護士小姐最喜歡在辦公室藏零食，所以想當然爾我就是這樣來者不拒吃胖的，從我下定決心要減肥開始，我就會注意一下逼自己不要吃，雖然很痛苦，但是還是二個字「習慣」它戰勝了一切。多動，以前都不動的現在還是套用我的原理「習慣」!逼自己漸漸去習慣要運動，所以我現在每週至少要游泳3次，並增加規律的運動。

還有一點，沒有一樣減肥產品是有效的，即使有效，也只是短暫現象，復胖率超高的。一步步去認真執行「少吃多動」其實瘦的更健康。

(3) 30歲 工程師

參加原因：30萬獎金，加上醫生說血壓太高了

減肥撇步：宵夜、油炸都不碰/每天跑步至少30分鐘、有空時會到健身房3~4小

時。

心得：看到董氏基金會的減肥活動有30萬的獎金誘惑使我想參加比賽！其實是因為體檢時醫生說「血壓太高，要減肥囉！」我才警覺到。

「我對任何食物都是不忌口的，都往肚子裡倒！」，以前我吃飯一定要用大碗公，而且一定要吃上2~3碗，才会有飽的感覺，加上我家巷口有一家誘惑我的鹽酥雞攤，1星期至少要吃上4~5次，而且我也從來不運動的！我想這些都是造成我肥胖的因素吧！

開始下定決心要比賽時，先改變我的飲食習慣，減少用大碗公吃飯，改用一般磁碗，量也比往常少3~4倍，宵夜及油炸食物我是一點都不碰了。餓的時候，我會吃一點高纖餅乾，但是往往1包小餅乾我都吃上1星期以上我才会吃完。

突破點：剛開始5月份時很難受(本來都是用碗公吃飯變成一般磁碗的量)，但是熬一陣子之後，6月份我就已經習慣這樣的飲食方式；果然“習慣”是培養出來的，現在三餐正常吃，但是「量」少很多。之前不運動的我，現在也被我的“習慣”養成一天至少要運動1~2小時。有段時間很想放棄少吃多動的方式，研究了各種減肥產品發現一個結論「吃什麼東西會變瘦，都是不可能的！」

(4) 40歲 中科院技術員

參加原因：太太小孩都在嫌，我要瘦下來。

減肥撇步：少吃、含糖飲料都不喝、最愛的蛋糕都會忌口/開車改騎腳踏車、假日爬山、利用看電視會甩手。

心得：「太胖囉！」太太、小孩全部都在嫌、爬個幾層樓梯膝蓋就受不了、身體喘不停等原因，為了身體好，決定來實行減肥計畫。

過去，下班回家吃完晚餐不是看電視就是打個小盹，老婆也常常把我當作垃圾桶，吃不完的食物都往我肚子倒，但是我也樂此不疲，尤其我最愛吃蛋糕，若是配上1杯上等的奶茶更是人生一大享受。現在，晚餐都會在7點前吃完，吃完飯後也不會攤在沙發看電視，我會甩甩手1~2小時，晚餐也會盡量控制“量”不再把自己當垃圾桶，並且會注意食物的熱量，肚子餓了就喝水。

以往我都是很懶的，運動一下就很累，但是強迫自己養成習慣就覺得一點都不累。以往開車上班變成騎腳踏車（約40分鐘）、1個月運動2次變成每天運動，假日也會去爬山（約2小時）現在叫我不動都很困難呢！

非常感謝董氏基金會及夥伴，它是我最大的誘因加動力；夥伴是互相刺激、互相鼓勵加油打氣。

(5) 38歲 中科院技士

參加原因：心電圖不正常，下定決心一定要瘦。

減肥撇步：控制飲食、油膩一定不吃、忌口/循序漸進的運動。

心得：體檢結果發現心電圖不太正常，又感覺身體不舒服，加上同事邀約我決定參加減肥比賽！過去，最愛吃油炸食品、大魚大肉的，自從告訴自己要減肥，開始實行減肥飲食規劃，首先，先減少吃大魚大肉的機會，也習慣控制飲食的量。只有3階段可形容飲食改變的過程「痛苦」→「適應」→「習慣」。

在這之前都不運動的，跑個50公尺就很累，參加比賽後爲了好成績！拼了！剛開始會跑一下、走一下，每天只能跑一圈，過了2~3週發現這樣實在不行，所以給自己目標，過了2個月我現在每天都必須要跑3000~4000公尺，不跑那一天就會渾身不對勁！

過程中，也是因爲有親朋好友的鼓勵，加上看到體重機上數字的變化，使我的信心增強百倍。這次活動因爲必須配對，我決定這樣真的給我跟我的夥伴很大的減肥激勵，因爲我們彼此都不想因對方而拉低成績，看到對方在吃點心時也會互相提醒對方。

剛開始我在操場上跑步時，看到別人體態輕盈的跑步非常的美，真是超羨慕的，幻想有一天我可以做得到，沒想到減肥成功後，同事竟稱讚我跑步非常輕盈。真是高興！

(6) 34歲

參加原因：胖了20年，再給自己最後一次機會。

減肥撇步：看了上百本減肥書籍，少碰油脂及不喝含糖飲料/運動分3個階段逐漸加重耐、肌力。

心得：看到董氏基金會的減肥活動就覺得好有趣喔！有激勵而且很好玩，其實胖了20年從未想過要減肥，這次就給自己一次機會吧！

以前飲食常常不規律，不是量不對，就是時間點不對常常到9點10點才吃晚餐，什麼東西都不忌口，把自己的肚子當垃圾桶裝。但是既然參加比賽了！總不能沒成效吧！所以我就常常上圖書館，找書減肥，沒想到意外我得到非常多減肥知識。才了解原來以往得飲食習慣是如此糟，開始我飲食變規律了，不再暴飲暴食，也減少油脂類食物及不喝含糖飲料，遵守「早餐豐富、午餐吃得飽、晚餐吃得少」控制熱量的原則。

另外，運動方面是我最有心得的。我將運動分三階段，並取名「每天101」。初期：每天爬101層樓層、競走30分(約400公尺10圈)。中期：就是運動量×2倍。後期：就是運動量×3倍。很多人問我是不是很辛苦，其實運動是會上“癮”的，一點都不累，哪天沒做運動，就會痛苦睡不著。其實，還有一個關鍵點，那就是“期待成果”，當我看到體重機有變化，就會等著驗收成果的那一天到來！

減肥秘笈就是保持“消耗掉永遠大於吃進去的”

(7) 簡輝桓 16歲 學生

參加原因：我要當兵，報效國家。

減肥撇步：不再暴飲暴食，請媽媽烹調清淡，有空會去游泳，每天會做仰臥起坐、伏地挺身。

心得：「我要當兵！！」，這就是我想要減

肥最大的動力，聽家人說“太胖不能當兵喔！”，所以下定決心要減肥。

以前我最高紀錄是一學期胖10公斤、同學不吃的烤雞腿都會給我吃(最高紀錄一餐吃10隻)，奇怪的是當初那麼油膩膩，我怎麼都不反胃！也都不會忌口。加上我天生樂天派，不知煩惱，我想這就是為什麼一學期胖這麼多的原因吧！

媽媽剛好看到「決定在我的減肥比賽」，她就邀請我一起來參加。過程中，對於美食突然失去興趣，媽媽的手藝真的很好，有時還會烹調美食誘惑我，但是我都拒絕了。相對地我會請媽媽烹煮一些比較清淡的食物，漸漸地習慣於食物的原味，才發現原來“真正的美味=原味”。

我要感謝2個人，一個是阿嬤，她說我瘦了就給我1萬元當獎金。另一位是我們學校系主任，他不相信我會瘦，假如瘦下來會送我1千元等值的文具用品。我抱著“輸人不輸陣，一定要成功的心”，終於我瘦了30幾公斤，好高興喔！但是離我目標還有段距離，我會加油的。

這段期間，我也給媽媽鼓勵，說一些激勵媽媽的話“媽媽不要放棄喔！或是媽媽不要拖垮我們團隊的分數喔！”但是，期間因為媽媽比較忙，所以就有點鬆懈了。但是我還是會繼續與媽媽一起加油。減肥就是“毅力大過於一切”。

豐年叢書 健康養生系列

頤養集(1) 200元

全書41篇5個主題：

- (1) 正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2) 老年保健—老年病、老年飲食等5篇
- (3) 積極人生—慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計—糖尿病、痛風、淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道—如何維持最佳體能等11篇



頤養集(2) 200元

內容介紹：長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構等。



(1)(2)集
合買350元

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥：00059300財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30 傳真：02-83695591