

肥胖不是福 慎防發生文明病

文／林育安 國立宜蘭大學動物科技學系

每個人體質狀況不一樣，有些人易胖，有些人吃了很多食物還是胖不起來，均以正確的飲食和運動方式才是健康的「養生」之道。

要 如何知道自己的體重是否有過重、肥胖呢？可以從體重指示 (Body Mass Index, BMI) 所得的值便知道，BMI 值之求得為：體重 (千克) ÷ 「身高 (米)」²。

當您的 BMI 值落於過重指數時，警示您的健康亮起了紅燈，必須加以注意。適度且正確的減肥是必然的策

體重	體重指數(Body Mass Index, BMI)	
	男性	女性
過輕	低於20	低於19
適中	20~25	19~24
過重	26~30	25~29
肥胖	30~35	29~34
非常肥胖	高於35	高於34

經由BMI值可以作為健康危機之參考指標

體重指數	因肥胖而致罹患健康性疾病的機會
20~30	低度危險
30~35	中度危險
35~40	高度危險
高於40	非常高度危險

略，以下提供幾個方式給各位作個參考：

1. 減少每餐的飲食量

若您以往每餐習慣吃2碗飯才會飽，現改吃1碗飯，剛開始會不習慣且胃中沒有飽足感，忍耐幾個星期後自然就習慣了，再來飯量就再減半，使原本已被您撐開的胃慢慢的縮回原狀，這樣以後吃一點食物您就會有飽足感。

2. 少吃高熱能的食物

除了要控制且減少每餐食物的飲食量外，也要盡量避免或少吃高熱能的食物，例如油炸類、美奶滋類、高脂肪 (肥肉) 及高膽固醇的食物，這些食物熱能含量高，若無適度讓其燃燒排出於體外，那麼將會在您的體內堆積，一般女孩子在其臀部和大腿處易堆積，讓您原本玲瓏有致的美妙身材開始走樣。

另外，這些多餘的能量也會轉變成脂肪堆積於體內臟器的周圍，例如心臟周圍堆積脂肪將會影響心臟輸送血液的收縮功能；若堆積於血管中將會引起冠狀動脈硬化症、心臟病或心肌梗塞等疾病。若堆積於肝臟周圍或肝中而形成所謂的「脂肪肝」，將會影響肝正常的代謝功能，並會降低肝的解毒或排毒的功能。

若堆積於生殖器官周圍，例如卵巢周圍，將會影響卵母細胞的正常成長，而導致卵母細胞退化死亡，女性不易受孕；若堆積於子宮周圍，易造成受

精後之胚有早期死亡現象發生；若堆積於男性生殖器官周圍，易影響精子的造精功能而致不孕。

3. 攝取「膳食纖維」食物

膳食纖維如穀物類和蔬菜類含有纖維素、半纖維素等成分，在牛、羊瘤胃中含有可分解纖維素和半纖維素的微生物，可以將纖維素和半纖維素分解為碳水化合物而加以利用。但是，人們的胃中則無此類微生物，因此不具有分解纖維素和半纖維素的效用。

由於纖維素和半纖維素無法被人們分解利用，不具有任何的能。所以，可以在每餐中吃些蔬菜以取代高熱能的食物，這些可以增加胃的飽食感，減少食用太多高熱能的食物，則可避免高熱能的食物轉變成脂肪堆積於體內。

4. 適度運動

除了飲食方面要控制外，也要運動來配合。最好能於每餐吃飽後約30分鐘走動散步，讓所食之食物稍為消化一下，不要吃飽飯後馬上就坐在椅子上看電視或辦公，長久下來易脂肪堆積於腹部形成「中廣」身材。

運動的方式和種類很多，例如游泳、慢跑、慢走、跳舞、登山、伏地挺身或仰臥起坐等，大家可以隨著個人身體狀況和年齡差異而選擇適合自己的運動方式。

5. 飯後飲用「去油」的物質

飯後稍微散步走動後回來，可以飲用些「茶」、「花茶」或「養生茶」之類的東西，這類物質一般都含有植物鹼具有去油脂的功效，但不要於飯前喝，免得喝下胃後植物鹼將保護胃黏膜的黏液去除，長久下來易使胃酸漸漸傷害胃壁而造成胃潰瘍。

6. 不要食用不明的減肥藥物

愛美是每一個人的天性，有些人希望能於短暫的時間內達到所預期的減肥效果，但往往都得不償失，將身體搞壞了或是減肥太過而導致命都沒了。

市面上賣的減肥藥有許多種，有些是含有瀉劑的成分，有些是催吐的成分，若成分太過劇烈將導致體內脫水嚴重，使體內電解質流失過多而造成電解質失去平衡，輕則造成身體虛脫，重則因腎衰竭、心臟衰竭而死亡，不可輕忽。