

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 健康

來源 自由時報

日期 99.06.09 版面 B七版

縮胃運動，下半身平放，上半身保持與水平呈30至60度之間，強撐此姿勢30至60秒鐘才可放鬆休息5秒，重複數次為一循環，每日練習數循環不間斷。此動作可加強訓練腹直肌與腹內外斜肌，對保持平坦小腹極有助益。

(照片提供 / 廖浩欽)



低熱量減肥法

當心胃凸

文 / 廖浩欽

越是靠近都會區，越會發現一個奇特的現象：女子不論熟齡或是妙齡，胃部凸出的比例特別明顯。很多女子明明體重正常，可是腹部卻偏大，這是飲食習慣出了問題。

由於缺乏運動的關係，白領與粉領幾乎與肥胖二字掛勾，於是為了減肥，許多人紛紛採用低熱量減肥法，也就是以蔬菜、水果為主食，拒絕肉類與澱粉。低熱量減肥法確實能夠使體重微幅下降，但副作用卻很大。暫且不說對身體的傷害，光是「胃凸」一事，就足夠讓人受不了。

胃凸成因 與食物體積有關

胃凸的成因與食物的體積最有關係。由於低熱量減肥以蔬果與蒟蒻為主食，極度缺乏脂肪與蛋白質，非常容易造成飢餓，往往在正餐過後兩小時，肚子就餓了，於是人們便以量取勝，門診裡，最常聽的就是：「我就一

直吃青菜，吃到飽啊！」

青菜、水果吃到飽絕對是一件錯誤！青菜的體積本就龐大，以青菜為主食者又對燙青菜沒有戒心，一下子就能吃掉半顆高麗菜！吃下去的體積龐大，當然把消化道給撐大了。胃容積變大，腸直徑變粗，腹圍當然要變大，才能容納得下，所以胃凸如「附骨之蛆」，減都減不掉。

正確的減重不應該只有重視熱量一途，而應同時重視生理學與人性。飲食要兼顧六大營養素均衡，肉類、澱粉都要攝取，青菜當然也得吃，但是樣樣都要少量，均衡攝取而量少，才能顧及營養均衡。

脂肪與蛋白質能夠有效滿足食欲，要飽足感其實很簡單，只要少量的肉類就能讓飢餓感消失，不必狂吃大量的蔬果。大量蔬果確實能充填胃部，但除了造成胃凸，還會造成心靈極度空虛感，很快就出現減肥倦怠，於是會破功，且造成營養不均衡，對減肥

沒有好處。

消耗熱量 有氧運動最有效

想要消耗熱量，以有氧運動最有效，慢跑與騎車都很好，但騎車對膝關節造成的負擔比慢跑小，特別適合更年期前後的婦女與中老年人。

室內健身車是一個好選擇，其特性與一般腳踏車完全相同，但不必外出相對安全許多。在設定上，不必重踩，當以輕踏、快踩為主，每天只要30分鐘即可，配合均衡飲食約可月減1至3公斤，並且養成終生運動習慣，養身又健美。

另外，也可利用縮胃運動，將下半身平放，上半身保持與水平呈30至60度之間，強撐此姿勢30秒至60秒鐘，才可放鬆休息5秒，重複數次為一循環，每日練習數循環不間斷。此動作可加強訓練腹直肌與腹內外斜肌，對保持平坦小腹極有助益。（見左上圖）

(作者為彰化市玉衡中醫診所院長)

