

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 民生報 日期 90. 8. 16 版面 A10

避免脂肪囤積 比消耗脂肪簡單得多 控制飲食 規律運動 才能真正‘燃脂’

●脂肪是肥胖者的大敵，想到肚子裡有一團肥油，就讓人恨不得想「燃燒」它、「抽」掉它、「減」掉他。但蕭敦仁形容，脂肪累積在體內愈久，愈不容易消耗，如同把錢存到銀行「定存」一樣，存得愈久，愈不容易提領出來。因此，為避免脂肪囤積，要比消耗脂肪來得簡單，平常就注意維持體重、養成定期運動習慣，可避免儲存太多脂肪。此外，曾一度引起搶購風潮的合法減肥藥 Xenical，有「除油」效果，可避免吃進過多油脂。

蕭敦仁說，Xenical 可抑制 30% 的油脂，其主成分為「奧利司他」(Orlistat)，是一種長效型的腸胃道脂

肪分解酵素抑制劑，可在腸胃道中與脂肪分解酵素結合，使酵素失去活性，讓腸胃無法吸收脂肪，以減少熱量攝取，達到減肥目的。根據三軍總醫院對五十人的臨床試驗結果顯示，服藥三個月後，用藥組體重平均減少四公斤，安慰劑組也減少兩公斤，用藥組除了減重外，患者的血壓、血脂、血糖均有降低情形。但這些受試者除了服藥，也配合了嚴格的營養、飲食控制。

蕭敦仁說，如果光吃藥，不改變飲食習慣，既有的肥肉不會消除，減肥效果有限。此外，Xenical 有副作用，也有使用禁忌，慢性腸胃吸收不良者、膽汁鬱

滯及已知對藥品成分過敏者，均不得使用；而懷孕及哺乳婦女、老年人及肝、腎功能不良的患者，也不建議使用。吃 Xenical 可能會有油便、急便、排油、排便增加及胃脹氣等副作用，長期使用還會影響人體對脂溶性維他命 A、D、E、K 的吸收；因此，用藥期間，除了適度補充上述脂溶性維他命外，治療期間也不得超過兩年，以免影響身體健康。

減肥無非是為了健康、美觀，既然如此，用最自然的方式——控制飲食、持續規律的運動來「燃脂」，不僅安全、有效、持久，還可以保住荷包，這，恐怕才是最有效的燃脂產品。

