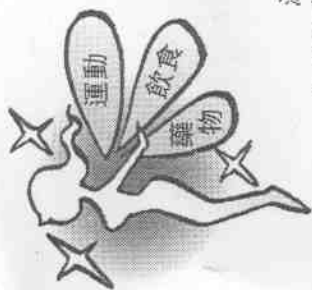


快速減重 危險多



減肥是一場長期抗戰，坊間各種強調方便、快速瘦身法，都能危及健康，使人生活在復胖的惡性循環中，唯有控制飲食並配合運動，才能有享瘦的人生。

◎文／陳伊婷
氣溫逐漸回暖，輕薄短小的春、夏裝，再也無法遮掩冬天天不經意忽略的身材；部分民眾為了能快速重現昔日苗條身材，以便重拾美麗的衣裳，不惜花費大把鈔票尋求坊間最快速且最方便的昂貴瘦身法，以為能夠漂亮一夏，結果不但瘦身不成，反而經常生活在復胖的惡性循環中。

三軍總醫院營養師蘇秀悅指出，當肥胖讓自己和別人愈來愈討厭時，許多人就會轉向尋求一些強調調劑術般的減肥方法，如「吃肉減肥法」、「葡萄柚減肥法」、「流質減肥法」，甚至是「自殘式」如吃瀉藥等五花八門的減肥偏方，然而這類毫無科學依據的減肥花招，不僅無特殊效果，甚至於可能危害健康，實在不可不慎。

以這些不當的減重方式為例，吃肉減肥會增加腎臟負擔，蘋果減肥法容易造成營養素攝取不均，而一些不肯放棄美食又想減肥者，往往選擇「瀉藥」或「利尿劑」等藥物，產生的副作用更加危險，嚴重時可能引起癱瘓、心跳不規則或致命的危機！民眾千萬不可聽信偏方、廣告宣傳的神奇效果，以免造成健康的危害。

研發出結合「運動、飲食、藥物」三合一減肥「雞尾酒療法」的台北市長春診所院長劉伯恩也表示，肥胖的病因有很多型，較常見的包括：季節性肥胖（過年期快速而短暫性的肥胖）、常態性肥胖（工作壓力導致）、產後肥胖、更年期肥胖以及間歇性肥胖（換藥）等，不同的肥胖型態治療的方法與使用的藥物不一，坊間某些標榜快速瘦身的方法，一顆

藥或一包藥吃遍所有人，其實並不適用於每個人，也不見得安全。

台北市立萬芳醫院營養師詹惠婷也指出，找出導致發胖的原因，並且徹底改變它，是減重成功的不二法門。唯有改變不良的飲食及生活習慣，同時加強食物選擇、烹調及進食技巧，例如不吃零食、宵夜及甜性飲料、進食時細嚼慢嚥、餐前喝水、餐後立即刷牙、減少外食及聚餐等。

詹惠婷營養師強調，減重的目的應該是為了保持健康，因此應審慎評估減重方法的安全性，以免傷害身體。

初次減重通常較容易，也較不會復胖，但若經過多次減重，因長期攝取低熱量飲食，基礎代謝率和活動時的能量消耗都降低了，會導致愈減愈容易發胖，唯有聰明地選擇正確的減重法，才不會飽受反覆減肥的痛苦。

蘇秀悅營養師也強調，無論採用何種減肥方式，都會碰到「減肥瓶頸」的狀態。此時期進入體內的食物與排出體外的熱量恰巧達到平衡點，如果因此而放棄努力的話，體重很快又回到肥胖的情形；若想要突破這種瓶頸，除了持續飲食控制外，要加強的不外乎運動量。根據研究指出，減肥成功的人日後能維持減重後體重，有百分之九十以上的人都是保有運動習慣者。

減肥絕對沒有任何捷徑可行，而是一場長期抗戰，減肥者如能把握正確的飲食控制原則，並且配合恆久運動，持續不斷的進行減肥計畫，您不僅能夠「享瘦一夏」，同時也會是這場減肥戰爭中最終的勝利者。



繪圖／小香