

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 科學 來源 民生報 日期 90. 4. 09 版面 A5

生活型態、適度運動、強烈動機、同儕力量、營養兼顧

健康減重 LEARN 5箴言

【記者沈尙良／台南報導】世上減肥方法百百款，有的有效，有的無效，可怕的是有的會帶來後遺症。成大醫院家醫部醫師張秦松提醒想減肥者要講求健康的方法，並提供五個英文單字的字母組成的箴言：「LEARN」供減肥者參考，而且就像該單字字面上的意義一樣，要學習，而且是終生學習。

張秦松指出，LEARN 指的是 Lifestyle（生活型態）、Exercise（適度運動）、Attitude（強烈動機）、Relationship（同儕力量）、Nutrition（營養兼顧），兼顧這五項原則，才能做到健康減重。

張秦松指出，肥胖從熱量的攝取來看，就是吃的比用的多，多的熱量沒有消耗掉，就會堆積在體內成為脂肪。以一名成年人的熱量需求為例，一天大約一千八百卡，如果每天的攝取量不超過，就能控制體重。因此，注意每天進食的熱量，不要吃得太多。

而減肥的行為控制也很重要，三餐都要進食，早餐最好吃得像皇帝般豐盛，午餐似平民，晚餐則要如乞丐，以免晚上睡覺讓這些熱量堆積起來，而且要細嚼慢嚥二十分鐘以上，最好有人跟著一起減肥，互相鼓舞。另外，還要適度運動，可以

增強心肺功能，運動不一定能夠減肥，但減肥一定要運動。

張秦松指出，減肥要注意不要反覆減重、增重。這種體重的增減循環又稱為「悠悠節食效應」，會增加食物效率及油脂食物攝取率，減少基礎及運動代謝率，增加身體脂肪相對比例，增加腹部脂肪含量及腰臀圍比值，導致冠狀動脈疾病罹病率、死亡率及平均總死亡率比一般人高二倍，其高血壓與糖尿病罹病率也較高。

張秦松表示，最好的減肥方法是避免肥胖。他也強調，天底下只有懶胖子，而沒有醜胖子。

