

# 健康型減重 飲食、運動並行

〔記者徐夏蓮、張曉秋／綜合報導〕過完年看到體重增加，各種減肥方法都能讓人怦然心動！中國醫藥大學附設醫院肥胖防治暨運動中心醫師林文元十一日指出，最簡單的方法是將每餐飯菜量減少三分之一，再加上每天快走三十分鐘，直到體重恢復至滿意為止。

## 忌斷食法、水果餐

林文元表示，每年一過完年，什麼減肥方法最有效，是網友熱烈討論的話題，他提醒民眾最爛的減肥方法是「斷食法」、只吃「水果餐」等只能偶一為之，因為這些減肥招式，都是一停止體重馬上回復，

甚至會比以前更胖。

他指出，採用「斷食法」，每天只吃一餐、甚至不吃，體重雖馬上會下降，但只要一恢復正常用餐，體重會立刻回升，甚至比以前更重。

只吃水果減肥，要小心肚子上那圈肥肉越減越厚，因為只吃水果減肥，沒有攝取蛋白質，減掉的只是水份和瘦肉，對身上的肥肉一點影響都沒有，一旦恢復正常用餐，增加的卻是肥肉，才會有人吃水果減重，結果肚子越減越大。

他表示，還有人看廣告買減肥藥，吃下去幾乎都是靠拉肚子瘦下來，其實目前衛生署核可的減肥處方藥只有二種，民眾亂

買亂吃，小心減重不成，卻把寶貴的健康給減掉了。

如果嫌自己沒有減重毅力，不妨到醫院減肥，在醫師、營養師等人幫助下，至少能逼患者按部就班減重，保證減掉體重不會減掉健康。

## 每餐吃八至七分飽

彰濱秀傳紀念醫院營養師陳燕華則建議民眾採用健康型減重，飲食和運動雙管齊下，每日三餐飲食吃六至七分飽，肚子餓想解饑時可喝蔬菜湯，增加飽足感，再搭配運動如走路（每日最好八千步），提高基礎代謝率，很快就可以

