正確減重 健康窈窕不是夢

文/家庭醫學科 林玟玓 主治醫師



依據調查，我國男性每2人就有1人為過重或肥胖，女性每3人就有1人為過重或肥胖，兒童及青少年每4人就有1人為過重或肥胖。除了造成外在樣貌的改變外，肥胖對健康有極大影響，包括高血壓、糖尿病、血脂異常、心臟病、腦中風、痛風、骨關節炎及癌症等。且隨著飲食西化、久坐不動的生活型態、物質生活的提升，肥胖的盛行率逐年上升。因此如何防治肥胖及體重管理介入是目前的重要議題。

當身體攝取之熱量超過消耗的熱量時，多餘的熱量會以脂肪的形式貯存在體內。影響熱量代謝的因素不外乎兩大原因，飲食過多或是運動不足。其他如內分泌疾病、藥物副作用、身體組成、遺傳等因素也會影響熱量的平衡。因此，肥胖的治療需個別化，依不同的狀況提供最適切精準的治療。

體重控制的第一步，即是了解身體的健康狀況，有無已因肥胖造成的併發症，以及有無會造成肥胖的潛在疾病或因素。接著依照每個人的狀況給予治療，核心治療方式為飲食控制、運動及改善生活型態。若無法達到成效，可依狀況使用減重藥物。但研究顯示，藥物固然是減重治療的重要選擇之一，但若無搭配飲食控制、運動介入及改善生活型態，即使短期之內成功瘦身，長期追蹤仍發現大部份民眾有復胖的情形，無法持久。

一般減重的飲食應注意符合營養均衡及低熱量二大原則。飲食六大類應均衡攝取及應定食定量，六大類食物包括五穀根莖類、肉魚豆蛋類、奶類、蔬菜類、水果類及油脂類。此外，每日攝取的總熱量不應低於自己的基礎代謝率。基礎代謝率因人而異，可透過體組成分析儀了解。亦可養成飲食日誌紀錄之習慣，透過流水帳式的詳細記錄及專業人士的監督、營養評估的教學，可以逐步了解食物的卡路里及改正不良的飲食習慣。減重速度以每週減0.5~1公斤為佳，過於快速的減重，可能導致身體組成改變、肌肉量減少，且復胖機率較高。坊間流傳的極低熱量飲食減重法，飲食特別處在於每日總攝取熱量小於800大卡，即低於大部份人的基礎代謝率。此種飲食法適用於身體質量指數（BMI）大於30的重度肥胖病患，在醫療監督下所進行的「短期減重計畫」！孩童、青少年、孕婦、哺乳者、中老年人並不適用此減重法。

不論何種減肥方式，都需要配合運動介入。否則容易變成體重正常，體脂卻超標的「泡芙族」，不可不慎！身體有一半的體重由肌肉組成，運動的時候，骨骼肌會消耗大量的熱量，是最有效的減重方法，亦有體型雕塑的好處，使身型更加健美，年紀更加年輕，更有自信！平時應多養成有氧運動的習

慣，有氧運動即運動時身體需要消耗大量的氧氣以提供能量的代謝方式，對減重較有幫助，如快走、跑步、游泳、騎腳踏車等。在剛開始運動時，前20分鐘是燃燒體內的肝糖及葡萄糖，20分鐘才開始燃燒脂肪，因此每次運動最好持續30分鐘以上，每週至少3次，並達到心跳加速、流汗、「可以說話，但無法唱歌」的喘度。

目前政府核可使用於減重的藥物只有一種，即為羅氏鮮（Xenical）。羅氏鮮為一胰臟脂肪吸收的抑制劑，可抑制腸道約30%的脂吸收，對於飲食高油脂的人，阻斷腸道對脂肪的吸收並減少身體的熱量攝入，進一步達成減輕體重的目的。主要的副作用為解油便、腹痛、腹漲、軟便、大便次數增加等。但通常上述不適症狀會隨著服用次數增加而逐漸減輕。其他非羅氏鮮之減重藥物，多為利用其造成體重減輕副作用之特性，屬於「適應症外使用之用藥」，如血糖藥、利尿劑、瀉藥、甲狀腺素、麻黃素等「雞尾酒療法」。若要使用這類藥物，使用前應予專業醫師評估病患是否有使用該藥的禁忌症及副作用耐受性，並在密切監督指導下短期使用，以免發生心律不整、甲狀腺功能障礙、心血管疾病、低血糖、暈厥等副作用。



現職	中山附醫家庭醫學科主治醫師
學歷	中山醫學大學醫學系畢業
經歷	台中榮民總醫院 一般科 住院醫師
	中山附醫 家庭醫學科 總醫師
	中山醫學大學醫學系臨床教師
	家庭醫學專科醫師
	戒菸服務專科醫師
	職業醫學勞工健康服務醫師
	老年醫學科專科醫師
	台灣安寧緩和醫學會會員
專長	家庭醫學
	老人醫學
	預防醫學
	慢性病防治
	肥胖醫學
	戒菸治療

門診時段表					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早上	●	●（約診）	●（約診）	●（約診）	
下午		●（約診）	●	●（約診）	
夜間			●		