

吃得像國王一樣的…

阿金減肥法 並非人人適用

文／內科部內分泌新陳代謝科 總醫師 林麗君

阿金減肥法（Atkins Diet），由美國醫師羅伯特·阿特金斯（Robert Atkins，或稱阿金博士Dr.Robert Atkins）於1972年發明。此一減肥法又名低碳水化合物減肥法或高蛋白質減肥法。

阿金博士是心臟科醫師，力倡飲食攝取以高脂、高蛋白取代碳水化合物，在美國被稱為低糖飲食之父。他在其暢銷書《阿金博士的減肥大革命（Dr. Atkins' New Diet Revolution）》中宣稱，已經幫助超過2000萬人成功減肥。阿金博士主張這種減肥法長達30年以上，大約在2003年達到最高峰，許多人受到他的理論與書籍影響。根據估計，美國當時有18%的成年人採取此法減肥，由於人數太多，對美國食品及零售業造成莫大衝擊，碳水化合物（披薩、米食等）的銷售量明顯衰退。

光吃肉就能減肥嗎？

他認為減肥時應該吃得像國王一樣，可以吃你想吃的大魚大肉，只要不吃碳水化合物類的食物即可。阿金博士設計的菜單，明顯避開澱粉類或碳水化合物，早餐建議穀片、豬肉片，加上一杯低卡咖啡；午餐是炭烤雞肉沙拉和水煮蛋；晚餐是牛排配上生菜沙拉。在減肥的第一階段，一天的碳水化合物食用量限制為15-20克（約一片白麵包，一般人的食用量是250克），但脂肪和蛋白質食物可以隨意享用，兩星期後，體重大概會下降7公斤。減肥的第二階段，每日准許食用15-40克碳水化合物。當接近理想體重時，可以略微放寬，每星期增加一兩片白麵包或水果。達到理想體重以後，維持每日食用40-60克碳水化合物。

他的理論是減少糖的攝取，肝臟和肌肉儲藏的原糖便會被取用釋放到血液，導致大量水分經腎臟排泄。在長期缺乏糖分供應的情況下，身體只有不斷燃燒儲藏的脂肪和蛋白質來維持能量，因此可以達到減肥的效果。不過，偏食將導致多種維他命和礦物質短缺，所以在執行阿金減肥法的同時，須服用多種營養補充劑。並且，素食主義者不能採用這種減肥法，因為他們不吃肉，生果和蔬菜又含有大量碳水化合物。

阿金減肥法另一個理論是碳水化合物會增加胰島素分泌，令脂肪積聚，所以要禁食。天天食用高量蛋白質，初期可能不習慣，但兩星期後身體會自然調節，腎功能提升，血糖，鈣質和血液的酸鹼度就會恢復正常。

小心它的潛在風險！

不必挨餓，使得阿金減肥法大受歡迎，至今仍擁有一些「信徒」，但從醫學觀點來看，其潛在風險如下：1. 高蛋白質和高脂肪食物易致膽固醇升高，增加血管堵塞的機會。2. 脂肪消化後會產生酮體（Ketones），肉類亦會變成胺基酸，使血液偏酸，加速骨骼的鈣質流失。3. 高蛋白質食物會產生尿毒素，需要經肝和腎分解才能排出體外，腎臟工作負擔增加，如果腎功能不足，大量尿毒素將引起腎衰竭。4. 生果蔬菜含有維他命B、C和天然的抗氧化物，可以防止細胞老化和癌症病變，營養補充劑未必可以彌補。5. 燃燒脂



阿金博士主張的食物金字塔 (Atkins Food Pyramid)

肪令身體進入酮病狀態，水分流失，易致疲倦和食欲大減。而且，一旦恢復正常飲食，身體組織會很快的吸收水分和糖，令體重回升。

美國史丹佛大學曾花了一年時間，以311名女性作為實驗對象，針對最流行的四大減肥法：（少吃澱粉、多吃肉的阿金減肥法；強調生活型態、運動、態度、家人關係與營養的LEARN減肥法；高蛋白質、低碳水化合物的Zone減肥法；高纖維、低脂飲食的Ornish減肥法）進行研究，研究發現：阿金減肥法效果比第2名的LEARN減肥法還要好兩倍。此外，阿金減肥法受試者的膽固醇、血壓與脂肪酸等指數的改善程度最大。



可能埋下無窮後患

國內醫師對此持保留意見，雖然部分研究確實顯示阿金減肥法可在短期內使體重顯著減輕，血壓、血糖和血脂也下降，看似沒有問題，不過高單位蛋白質攝取在短時間內就可能造成肝腎負擔，高脂肪飲食對身體的影響或許在5年、10年後才發生，所以需要更長期的追蹤。

民眾若要採行阿金減肥法，建議最好是短期間使用，同時必須有專人協助監控身體變化，以策安全。改變生活型態、規律運動、減肥態度、與家人維持良好的互動關係，信心和毅力，以及營養控制，多軌並行，才是可長可久的體重控制方法。🏠