

讓身材逆轉勝的

7堂課

文／臨床營養科 營養師 朱昱

第26期體重控制班結業那天，曾小姐穿著一身素色連身洋裝，翩翩來到減重班，不禁讓我想起兩個月前的她，在253營養門診報名減重班的羞澀模樣。當時的她，穿著寬鬆，體重破百，誰也想不到，只不過短短兩個月，她已經瘦了10.8公斤，雖然還有努力的空間，但是現在的她，笑容中帶著自信，散發出光彩，的確和昔日的她判若兩人。到底她是怎麼做到的呢？

且讓我把記憶拉回那一天～～

「您好！請問是營養門診嗎？」一個女子有點不好意思的問。

我說：「是啊！請問有什麼事嗎？」

「我想參加你們的減重班！」

經她一說，我才發現，年約30出頭的她，體重應該有100多公斤吧！

我請她坐下來，仔細聆聽她的減肥動機，心裡想著，這個女子有著很強的毅力與決心，言談間透露出一股非瘦下來不可的衝勁。幫她完成報名手續後，我開始期待她的驚人成果。

開課的第一天，她上台自我介紹，我才發現她擁有很高的學歷，很好聽的聲音，以及細緻的五官，白暫的皮膚，又不禁想像她瘦下來之後，追求者大排長龍的盛況。



楊美都主任頒發曾小姐「減重狀元獎」

待我們為所有學員量完身高、體重、體脂肪、三頭肌皮脂厚度（TSF）、上臂環圍（MAC）、三圍與檢查抽血報告後，為期兩個月的課程就開始了，營養師和學員們彼此勉勵，要一起努力走完這艱辛的一段路。

第1堂課 熱量計算及食物代換

減重的首要條件，一定要知道怎麼去計算熱量，就如同武士上戰場，手中一定要有一把寶劍一樣。營養師利用圖片、模型，一一告訴學員們如何運用手中的這把寶劍，打擊我們要對付的敵人。

當學員們瞭解什麼是六大類食物，三大營養素以及各種食物的熱量代換法，面對之後的飲食日誌，就知道記錄的方向，可以更清楚的讓營養師知道他們每天的飲食攝取是否正確，營養師也才有辦法適時修正，使學員能夠確實掌握食物的份量與熱量。

第2堂課 外食技巧大公開

外食往往是肥胖的成因之一，看不見的油脂，看不見的添加物，在在都是熱量的來源，會造成肥肉的產生，脂肪的囤積，但是親朋好友一起出去聚餐的愉快氛圍，實在令人抗拒不了美食當前的誘惑。怎麼辦？不用怕！讓我們告訴您出外吃東西，該怎麼選擇，該如何辨別，才能吃的開心，吃的健康，並且全身而退。

第3堂課 終極肥胖：肥胖外科治療・減重停滯期怎麼辦？

減重班開課至今已經將近一個月了，雖然很多學員漸漸接近她們的目標，但也有一些學員遇到了停滯期，開始灰心喪志，有的甚至想乾脆接受抽脂手術好一勞永逸。這時，我們趕快請出楊美都主任，向學員介紹減重手術的方法、適應症與一些可能的副作用，讓他們瞭解手術治療的利與弊，並認清借助飲食和運動來減重，非僅省了荷包，還賺了健康。



曾小姐減重前



減重中



減重後



吃下肚的食物要好好計算份量

另外，營養師又教導學員幾個小撇步，拯救正處於停滯期的學員，幫他們突破瓶頸，往下個目標邁進！

第4堂課 shopping高手

離家外宿的上班族和學生，因為三餐老是在外，往往只能去超市或便利商店買東西果腹，這時如果不會看食物熱量標示，可是一不小心就把多餘的熱量給吃進肚子裡啦！所以如何看食物熱量標示及計算，是這堂課要教大家的重點，經過反覆練習，每個學員都已具備辨識食物熱量的能力，輕鬆成為shopping高手囉！

第5堂課 五花八門減肥法

市面上琳瑯滿目的減肥產品，舉凡吃的、抹的、擦的、用的，實在不勝枚舉。有些產品標榜一擦就瘦，一吃就能減掉10幾公斤，事實上，真有那麼神奇嗎？我們請來減肥達人現身說法，分享他們的真實體驗，一一破解誇大不實的宣傳，提醒學員們務必要衡量經濟狀況，認清各類產品的實際效益，不要傷財又傷身。



趨於正常了，營養師笑了，所有學員也開心的笑了。當然，減最多的冠軍就是一開始來找我報名的那位女孩，短短兩個月，瘦了10.8kg。

在大家一起享受豐收喜悅的同時，不忘約定日後的目標，期待每個人都能順利達成理想體重，屆時我們將再次相約，一起分享，一起慶賀。

心動了嗎？以上只是減重班一小部分實況唷！更多的精采課程，都將在下期的減重班一一呈現。期待各位的加入，與我們一起見證奇蹟，迎向更健康的人生。

以下是曾小姐的減重心得分享（本文截止前，她已減了25公斤！）

「兩年前，我開始有內分泌失調的現象，由於當時要兼顧學業與工作，我以為身體所發出的警訊與我面臨的壓力有關係。半年前，我取得碩士學位，但內分泌仍然失調，背部及膝蓋的疼痛也不時發作。」

「在參加了中國醫學大學附設醫院的體重控制班以後，我學習到正確的營養知識及生活習慣，再加上每天自行烹煮三餐，第一個月的體重就向下修正5公斤。第二個月，減重班結業時，我的體重又減了5.8公斤。」

「更令我欣喜的是，我的內分泌開始恢復正常了，這才是最重要的。現在，我已減了25公斤，雖然離標準體重還有一段距離，但我相信只要持續正確的生活方式，我的身體會更加健康，當然，身材也會更好！」

第6堂課 向肥胖say good-bye，如何不復胖

課程已展開一個半月，許多學員克服了困難，逐漸達成目標，雖然好的開始是成功的一半，但是持之以恆才是減重最難的課程，如何堅持到底，端看各位學員們的功力了。營養師除了繼續鼓勵學員之外，更要教導學員日後預防復胖之道。

第7堂課 瘦身最終回

終於到了揭曉總成績的時候了，大家都緊張，期待自己的減重成果。經過測量，本班學員平均每人都減了6-7公斤。最重要的是，原本異常的血液生化值也都