

健康減重有門道 依賴藥物非良策

文／藥劑部 藥師 陳玫蘋

A女：「春節假期都過去那麼久了，那時胖的到現在都減不下來，減肥真難啊！」

B女：「對呀，才出去玩個兩天，上車睡覺，下車吃東西，就胖了兩公斤，回來禁食運動好幾天還是瘦不回來，真的好煩喔！怎樣才會瘦呀？」

諸如上述的對話，相信許多人應該不陌生吧！為了追求體態之美，減肥儼然已成為現代生活中的全民運動了。肥胖不能單憑目測，也是有公式可以計算的喔！衛生署建議的肥胖指數是採用身體質量指數（Body Mass Index, BMI）計算方式，以體重（公斤） \div 身高（公尺）²的數值來分別。不分男女，正常值在18.5-24之間，不及18.5者為過輕，超過24就是過重；腰圍大小也很重要，男性最好在90公分（35吋）以下，女性在80公分（31吋）以下。

肥胖形成的原因很複雜，例如遺傳、攝取的熱量高於消耗的熱量、情緒、疾病或藥物等，都有可能造成肥胖。肥胖可麻煩了，它會使得罹患高血壓、心血管疾病、關節炎、糖尿病、女性不孕症等疾病的風險大幅提高。廣受醫界重視的代謝症候群，其發生就與高血壓、糖尿病、肥胖有關，屬於肥胖、血脂異常、血糖代謝異常、高血壓的綜合疾病。

市面上常見的減肥方式相當多，選擇時建議以下列三個方向為原則：



1 適當的運動

選擇可活動全身肌肉的有氧運動，並且持之以恆，例如散步、慢跑、打網球、游泳等，可以提高新陳代謝率，加速消耗體內堆積的脂肪，使肌肉達到充分的運用及加強心肺功能。

2 適當的飲食控制

每日三餐平均分配，定時定量，不偏食，細嚼慢嚥，儘量不吃點心。如果在兩餐間感到飢餓，可吃些新鮮的水果或蔬菜來降低飢餓感，儘量避開高油脂食物。

3 減重速度不宜太快

每天減少攝取500大卡熱量或增加消耗500大卡熱量，一週以減輕0.5公斤體重為原則。

減重藥物大觀

減重藥物在台灣核可上市的有Sibutramine（Reductil諾美婷）及Orlistat（Xenical羅氏鮮）兩種，但最好經過醫師診斷後再服用。

中文名（英文名）	諾美婷（Reductil）	羅氏鮮（Xenical）
成分	Sibutramine	Orlistat
規格、劑型	10mg、15mg膠囊	120mg膠囊
作用	經由中樞神經作用，降低食欲及增加能量消耗	抑制胃腸道脂肪分解酵素，抑制食物中脂肪的吸收
建議劑量	1日1次，起始劑量每次10mg，每日劑量不建議大於15mg。	1日3次，每次120mg，餐前或餐間食用、最遲進餐後1小時內服用。
副作用	便秘、口乾、失眠、心跳加快等。	上腹部痛、胃脹氣、油便、排油、排便失禁等。若長期使用可能會造成脂溶性維生素（Vitamin A、D、E、K）缺乏。

除了上述兩種專門用於減肥的藥物外，還有人將其他用途的藥物也拿來減輕體重，諸如：

1 利尿劑

將體內水分排除，會使體重減輕些，但長期使用易導致電解質不平衡，影響血壓、身體的酸鹼度，嚴重時會昏迷。

2 緩瀉劑

促進腸胃蠕動，將體內廢物快速排除，可清除宿便。長期服用的後遺症是使腸胃道依賴藥物刺激而不想自己運動，久而久之將使得腸胃道自行蠕動的功能減低，不用藥物就沒辦法排泄。

3 興奮劑

抑制下視丘的飲食中樞，使食欲降低，造成短期的體重減輕。長期使用容易產生幻覺或失眠、易怒。

4 未標示完整成分的中草藥

未經審核的中草藥，因內含成分不明，易造成腎臟的負擔。

由於一般成藥或減肥藥品，可能攙有以上成分，因此請勿自行服用，若有體重方面的困擾應諮詢相關專業人士。

慎選減肥方法

坊間另有其他減肥方式，例如吃肉減肥法、吃青菜減肥法、喝減肥茶、水果減肥法、節食等等，各有弊病。吃肉減肥法要求三餐採用低碳水化合物、高蛋白質，雖然可以吃得飽，體重也下降得快，但有引起心血管疾病的風險，肝腎負擔大。吃青菜減肥法及水果減肥法雖然有效，但難以持久，長期下來也容易營養不良。節食剛開始瘦得快，一旦恢復正常飲食就可能回到原來體重，有時甚且變本加厲，僅極少數人能一直保持節食期間的成果，功效遠不及飲食均衡與運動雙管齊下，持續運動才是保持體重的關鍵因素。

在一片減重聲中，必須提醒您，體重並非越輕越好，體重過輕，反而可能引起女性經期不規則、疾病康復不易與升高骨質疏鬆的危機等。一般體重建議的BMI標準值為22，理想體重為 $22 \times \text{身高（公尺）} \times \text{身高（公尺）}$ ，理想體重加減10%的範圍內都算合格，過與不及都不好。🍏