

你想減胖嗎？

徐南麗

近年來，由於我們政府本著在安定中求進步，在穩定中求發展的原則下，已把台灣建設為安和樂利、豐衣足食的三民主義的社會。隨著營養的不斷改良，交通事業的突飛猛進，由農業社會踏入工業社會，使得人們的日常攝取熱量增多，汽車、機車代替腳踏車、步行，人們坐在辦公室內上班代替了農業社會日出而作、日入而息的勞動筋骨活動，因此，肥胖症問題應運而生。

最近報章雜誌上有許多有關肥胖症減肥的報導，我們也可由收音機、

電視廣告上看到、聽到有關碧芝糖減肥藥的宣傳。到底服用這些藥物有效嗎？有沒有副作用？應如何節食才能達到“還我自由身”、“還我苗條身”的效果呢？

要解決這個問題，首先要了解，肥胖症是一種慢性的疾病，不是三天二天造成的，當然也沒有特效藥一下子就可恢復原來身材。它發病的機轉與體質、飲食、運動以及神經內分泌等的障礙有關，在臨床上是個非常棘手，需要長久計劃與耐心才能緩見效果的病症。

曾經提出改良飲食治療衰竭的 Dr.



Kempner 最近又設計了一種特別飲食 Rice-reduction diet 來治療極端肥胖症的患者，效果良好。現在，僅將其臨床試驗結果做個簡介，以供有志減肥者做個參考。

Dr. Kempner 將 106 個極端肥胖者集合起來住吃，接受 Rice-Reduction Diet 治療。這些肥胖症者的平均體重為 144 公斤，最重者達 180 公斤，最輕者也有 120 公斤。Dr. Kempner 給予低熱量飲食治療的特點為：

- 1 每天只供給 400 — 800 卡路里的飲食。
- 2 低鈉 60 mg。
- 3 低蛋白。
- 4 低脂肪、低膽固醇。
- 5 熱量總來源 90 — 95 % 為醣類，白米飯和水果。

一個月後，加些蔬菜肉類，但熱量仍維持在 1000 cal 以下，塩類 100 mg 以下，並加些維他命。這種低熱量的飲食試用 9 至 12 個月後，大多數的病人却有極顯著的成果。

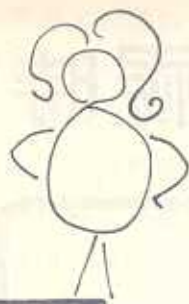
試驗結果，體重平均下降 65 公

斤，最多者降了 137 公斤，下降速度平均每天為 0.1 — 0.3 公斤，男人比女人下降快且多。由下降曲線看來，使用 Rice Reduction Diet 結果，下降弧度大致平均，雖然在初期較為明顯。

除了控制飲食外，每天病人都要到固定的地方報到，除了例行檢查血壓，測血液中的糖份、血脂肪、尿酸、照 X 光觀察心臟大小外，也要測量小便中的塩份，以了解節食對病人生理的影響。

醫師每天應與病人討論病情的進展，是否有心理上、生理上的困難，應設法為病人解決疑難外；病人與病人之間亦可互相討論，互相切磋。這種病人與病人之間互相勉勵，彼此比較、切磋，互相督促節食，效果往往是不可估量的。

醫生視病人生理情況，輔以適當的運動，也是減肥的一種方法。但千萬不可以過度激烈的運動來消耗體力。每天步行散步外，輔以輕度運動，持之以恆，一定可以達到減肥的效果的。



醫生們發現，步行一小時大約可消耗 300 卡的熱量，由每磅脂肪含 3500 卡熱量計算，理論上如沒有額外攝取熱量，每天步行 2 小時，一週下來應該可以減少體重 1.5 磅。每天步行 3 小時計算，平均每週應減輕 2 磅。但實際上體重減輕很少超過每週 0.5 磅，這是為什麼呢？

在運動期間，往往熱量攝取量大為增加，胃口也好些。甚至比平常多喝點水、汽水，或牛奶。這往往就是阻礙減胖的絆腳石。無論如何，許多人雖然對步行運動感到枯燥無味，但是他們對促進體重減輕的效果及運動後全身舒適起勁的感覺，頗為滿意。因為，這和過去節食虛弱的經驗大不相同。

除了採用低熱量飲食療法、飢餓療法，增加速度的運動外，有些人採用中樞神經興奮劑的藥物，甚至有人開刀切除腸管或重接腸道，或用下視丘攝食中心（Feeding Center）刺激法，或用鐵絲將下顎鎖緊減少飲食等方法。有些效果不錯，有些不但無效，反而產生許多併發症。因此，在

實行減肥時，一定要注意以下幾點：

1. 在做飲食治療中應隨時與醫師保持連繫，得到醫生的照顧與指導，以免發生因限制食物攝取而產生電解質、水份不平衡，造成血壓過低，體重降低過速等合併症。

2. 飲食治療需要適當的運動和心理上的輔助，才能達到良好的效果。如果一曝十寒，飽一天餓一天，突又暴飲暴食，讓自己胃部放假的話，效果並不樂觀。

3. 一定要有計劃的減肥，而持之以恆。否則往往事倍功半。

近代預防醫學「預防重於治療」Prevention is better than cure 的觀念，已使得醫生逐漸重視兒童期減肥的研究，以預防成年後的過胖。但是否會影響小孩的生長發育，至今仍是一個值得研討的問題，尚有待新陳代謝上研究做進一步的發展。希望將來科學家、醫生們能發明一種既安全又理想，又不妨礙生長發育，又可防止肥胖症發生的飲食，那麼人類就有口福了。