

# 專業就是力量

## MSN專業健康減重法

安 全 有 效

本院首創的MSN專業健康減重法，結合家庭醫學科肥胖防治暨運動中心的肥胖專科醫師、專業減重營養師、專業體適能及運動治療師，組成團隊，共同為民眾的身材和健康把關

文／家庭醫學科肥胖防治暨運動中心 醫師 林文元、  
營養師 黃于華

**國**人生活日趨西化，肥胖人口越來越多。根據衛生署調查，若以超過身體質量指數（BMI）25以上為肥胖標準，台灣成人肥胖率，男性為24.8%，女性為25.5%，而且還在逐年上升中。肥胖與許多疾病息息相關，減輕體重可增進健康，預防疾病發生，無分男女都應重視此一問題。

肥胖的定義，指的是體內有過多的脂肪，世界衛生組織採用BMI值（體重（公斤）／身高（公尺）<sup>2</sup>）和腰圍為主要測量方法。男性腰圍大於90公分，女性腰圍大於80公分，或BMI值大於27以上，即可稱為肥胖。

M

（Medical, 醫療）  
守護您的健康  
醫師

S

（Sport, 運動）  
多元化的運動訓練  
運動治療師

N

（Nutrition, 營養）  
全方位的營養諮詢  
營養師

	身體質量指數(BMI)(kg/m <sup>2</sup> )	腰圍(cm)
體重過輕	BMI<18.5	
正常範圍	18.5≤BMI<24	
異常範圍	過重：24≤BMI<27 輕度肥胖：27≤BMI<30 中度肥胖：30≤BMI<35 重度肥胖：35≤BMI	中央型肥胖 男性：≥90公分 女性：≥80公分

研究顯示，肥胖會增加罹患數種威脅生命的疾病機率，包括第二型糖尿病、心臟血管疾病、膽囊疾病、對荷爾蒙敏感及腸胃道的癌症。肥胖在非致命情況下所可能產生的危害性，還包括背痛、關節炎、不孕，以及影響精神狀況、社交功能。

治療肥胖的方式有飲食控制、藥物治療、極低熱量法及手術等。採取正確的飲食控制及配合適當運動，是減重非常重要的途徑。在藥物治療部分，衛生署目前僅核准羅氏鮮、諾美婷兩種，市面上其他不明減肥藥物，最好不要輕易嘗試。

### 減重觀念錯誤會多走冤枉路

我們在門診常遇到許多民眾用不正確的飲食控制來減重，以為少吃一餐或只要不吃米飯就會瘦；前一陣子蔬菜價格昂貴，還有民眾以多吃水果來取代吃蔬菜等等；這些錯誤的觀念，勢必讓減重者在減重這條路上走得很辛苦。一位減重班學員曾說，她以前都不覺得自己吃很多，直到上過減重班課程，才發現自己攝取的熱量超過建議量一大截。因此，若能透過專業減重團隊（含肥胖專科醫師、營養師及運動治療師）的協助，將可讓自己更容易安全、健康、有效且持久的達到減重目的。

以控制每天總熱量的攝取為例，建議大家不妨從細嚼慢嚥，每餐只吃八分飽，每天少喝一杯飲料做起。此外，多吃蔬菜，每日最好能吃3碟蔬菜，蔬菜中的膳食纖維不但可以增加飽足感，還可預防與治療便秘，促進腸道的生理健康，減少罹患大腸癌

的危險，亦可降低血中膽固醇，有助於預防心血管疾病。

### 有氧運動可加強減重效果

在運動方面，減重者的運動應以有氧運動為主，無氧運動為輔。有氧運動可以改善心肺耐力，心肺耐力和一個人的健康狀況有密切關係，心肺耐力較差的人，較易罹患心臟血管疾病。心肺耐力運動的定義為大肌肉群能持續做中至高強度的收縮運動，如快走、跑步、騎腳踏車、游泳或有氧舞蹈等。

切記！運動必須持之以恆，每週至少運動3至5天，每次運動30至50分鐘。最好選擇可以自我調整強度和持續時間的運動種類，體重較重的人可從散步或騎腳踏車著手，以減少下肢的承重。

透過醫師教導正確的減重觀念，營養師評估、設計個別化的飲食，再搭配運動治療師設計規律性運動，改善生活型態，可以有效減輕體重，降低肥胖帶來的危害和預防相關疾病的發生。因此，本院肥胖防治暨運動中心特別建立MSN專業健康減重法，結合肥胖專科醫師（Medical）、運動治療師（Sport）及營養師（Nutrition）組成專業減重團隊，共同為減重者在減重過程中層層把關。實施MSN專業健康減重法一年多以來，我們已幫助數千位民眾安全有效的健康減重。🌱