

減肥迷思大破解

文／臨床營養科 營養師 賴馥君

窈窕身材人人稱羨，減肥已不再是女性專利，無論男女老少想減肥的人不在少數，出現在電視、報章雜誌和網路的減肥方法不時推陳出新，另人眼花撩亂，萬一輕易嘗試，很可能減肥不成，反而瘦了荷包，賠了健康，實在得不償失！

在營養諮詢門診常會遇到想減肥的人問：「營養師啊！人家說吃肉會瘦是不是？還有人光吃代餐就瘦了5公斤，是真的嗎？吃甲殼素會瘦嗎？…」，坊間一些斷章取義或道聽途說的方法，造成許多人錯誤的減肥觀念，非但減肥失敗，也在反覆減肥的過程中造成溜溜球效應(Yo-Yo effect)，越減越胖。

走出減肥迷思，是減肥成功的第一步

在此列出營養諮詢門診常見的減肥迷思，並加以說明：

體重下降 是否代表減肥成功？

一般減肥的人總是很計較體重計的數字，總認為體重減輕就是減肥見效，其實不然，有時只是腹瀉導致脫水，使得體重下降，但體脂肪並未降低。減肥最重要的是讓體脂肪下降，減少肥肉而非減少瘦肉。

不吃飯會瘦嗎？

許多人認為只要每餐不吃飯就會瘦，不吃飯雖然會使每餐攝取的熱量減少，餐餐如此，一天下來，總熱量減少，就算有助於減重，卻很可能因為主食類攝取不足，造成身體代謝異常。

為何每天運動仍瘦不下來？

運動的定義因人而異，有些人認為做家务算是運動，務農也是運動，爬樓梯等等都是運動，但這些運動消耗的熱量都很少，最好是利用有氧運動來提高基礎代謝率，增加消耗體內堆積的脂肪。

工作是運動嗎？

在一般人的觀念裡，工作中走動頻繁即為運動，其實並非如此，勞動不代表運動，運動時的心跳必須達到每分鐘133下。

有沒有減肥食譜 可以照著吃？

很多想減肥的人問我，照著你開的菜單吃就會瘦嗎？如果長期照著低卡菜單確實執行，每天攝取的總熱量減少，體重自然會下降，但菜單最重要的意義是教導大家如何就同一類的食物機動替換，並選擇吃較低熱量的食物，烹調方式也會直接影響熱量攝取的多寡。

吃地瓜可以減肥嗎？

一餐當中如果只吃地瓜不吃其他食物當然會瘦，但這並不是地瓜本身讓體重下降，而是只吃地瓜就不吃其他東西，因熱量降低而達到減肥目的。可是，長期吃地瓜維生素將造成營養素攝取不均衡，影響正常代謝功能，嚴重會出現不適症狀。

水果減肥法有用嗎？

水果減肥法是大家最常用的減肥方法，許多人認為多吃蔬菜水果有益健康，蔬果含豐富的維生素與礦物質，但是別忘了水果也有熱量，水果攝取過多不僅無法減肥，也會造成營養失調。

可否只吃代餐來減肥？

代餐減肥法多數可以達到減肥效果，主要是因為商業配方設計的熱量極低，一餐或許只有100-300卡的熱量，當然會使體重減輕。代餐雖可作為減肥的輔助工具，但臨床上也曾發現有人因為每天幾乎只吃代餐，長期下來，出現禿頭、貧血、高血壓及高血膽固醇等後遺症。

針灸對減肥的幫助大不大？

針灸多半可以降低食慾，但效果不能持久，若在日常生活中沒有做到良好的飲食控制，體重依然會上升。



—— 可以用束腹帶減肥嗎？ ——

許多愛美女性使用這種輕鬆的減肥方法，也許是外在的束縛壓力導致進食量減少，但大多數仍屬無效，因為脂肪還是堆積在體內。



—— 如何才能快速減肥？ ——

大部分的人都希望能在短時間內減掉最多的公斤數，事實上，短時間內減掉許多體重只有超級大胖子才辦得到，超重越多，減下來的速度自然越快，所以減越多越成功是一個迷思，並且此法無法供應人體足夠的營養素，長期使用將損害健康。

學習健康減肥，身體力行可終生受用

那麼，什麼才是正確的減肥方式？列舉如下：

1. 飲食控制

減肥者應以均衡膳食為減肥原則，學習從各類食物中適量攝取較低熱量的食物，並以較低熱量的烹調方法製備食物。不當的減肥方法會對健康造成不良影響，除使免疫功能下降，也容易快速復胖。

2. 運動

了解運動對減重的重要性，擬定適合自己的運動計劃，以循序漸進方式慢慢增加運動量。

3. 行為改變及改變生活習慣

藉由修正飲食及生活技巧來維持理想體重。

4. 信心與支持

信心及毅力是減重成功最主要的因素，家人、朋友及減重團體的支持可協助減肥者突破心理及生理障礙。減輕1公斤體重需消耗約7700卡的熱量，如果每天減少500卡熱量，則一星期可減輕0.5公斤體重，一個月大約減輕2公斤體重。建議有志減肥者，一天攝取的熱量最好不要低於1000卡，否則容易出現異常生理反應及各種營養素的缺乏。控制體重是一輩子的事，但願大家都能突破減肥的種種迷思，循正確的道路讓輕鬆減肥成為生活中的一部分。🌍

11