

別再叫我 ~~胖~~ 美人

一年甩肉**22.7**公斤 苗條心法大公開

文／徐莉文

指導者／臨床營養科主任 楊美都、營養師 林秀萍、林錦華

有人說小時候胖不是胖，一直到我長大，才證實這句話是假的。我是家中老么，從小長得像洋娃娃，大家都覺得把我養得白白胖胖的很可愛，就連隔壁阿伯也共襄盛舉，只要有東西吃，就會拿過來餵我。在食物堆中成長的我，一年比一年胖。小時候胖或許可愛，長大了還胖，那就恐怖啦！

一年前，腳踝的舊傷復發，強烈引發我瘦身的動機。醫師說：「腳踝的骨頭已經長歪了，不可能回復原狀，如果體重能夠減輕，腳踝的負擔才會少一點。要不然，就算這個月不痛，過些日子還是會發作。」他建議我到中國附醫營養科門診，尋求健康減重的方法。

在此之前，我把自己當成白老鼠，試了各種減重偏方，雖然瘦了一點，但是很快又復胖。正感灰心絕望時，醫師的話又鼓舞了我，心想：「試了這麼多方法，就再給自己一次機會吧！」於是在93年11月至94年1月間參加中國附醫的減重班（共計8週），學會了如何正確、安全、健康的減重，在此和大家一起分享我成功的歷程。

爬樓梯、走路取代坐車、一週運動三次、假日走向戶外

在第一堂課，營養師秀萍說：「減重需要三合一，也就是運動、飲食和行為改變。減重是等兩個月的課程結束才開始，必須確

實把所學應用在日常生活中，而且持續下去。」運動？我過去總是能躺就不坐，能坐就不站，能騎車就不走路。

上了減重班之後，我把舊的習性改掉，利用生活中瑣碎的時間，爬自家的樓梯，出門若是短距離，就以走路代替坐車。看電視的空檔，站起來動一動，原地踏步也行，就是不要一直坐在椅子上，用餐後也不要馬上坐下來休息。但是，這麼做消耗的熱量較少，減重效果有限，必須另外安排一星期3次的規律運動，每次至少30分鐘。我做的運動包括power曲線課程、騎單車、瑜珈、爬山…等，平均每2個月換一種，可隨興趣及時間安排，遇休假便和家人往戶外跑，如此一來，彼此的感情更親蜜了。

少油烹調、吃火鍋不喝湯、飲料不加糖、外食拒絕香油和肉燥

在飲食中降低卡路里的攝取可減輕體重，道理大家都知道，但是坊間流行的吃肉減重、紅酒配起司、飲用來歷不明的飲品等方法，都是不正確的。我曾嘗試過只吃蘋果和水過日子的生活，瘦是瘦了，卻換來嘔吐、反胃的折磨。我還試過所謂的健康食品，半年瘦了20多公斤，可是很快復胖，臉色變得蒼白。坊間有很多奇怪的減重方法，即使暫時有效，效果也無法持久。



營養師根據我們每個人的情況給予適當的飲食建議，例如每天應攝取六大類食物，包括主食類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類和油脂類，缺一不可。奶類的攝取以一天一瓶為原則，避免選擇全脂奶，脫脂奶又比低脂奶來得好。食物料理以燒、烤、蒸、煮、滷、涼拌、微波等少油方式烹調。飲料選擇不加糖的綠茶、紅茶、鮮奶等。此外，最好以喝水取代喝飲料，因為水可以幫助我們排除身體多餘廢物。

以前我喜歡吃泡麵、零食、冰淇淋，剛開始調整飲食型態時，總覺得沒有什麼東西可以吃，後來才知道原來自己以前的習慣是錯誤的。在營養師指導下，我將一天所需的熱量平均分配在三餐和點心，主食類是主要提供熱量的食物，包括南瓜、玉米、芋頭、地瓜等。外食時，提醒老闆不加香油和肉燥，醋則是不錯的調味品。點心類的糕餅不要吃，改吃全麥麵包、白吐司，並且不要另外添加花生醬、奶油。眼睛可見的脂肪如肥肉、皮、培根等不要吃，加工類食物也應避免。吃火鍋時盡量不要喝湯，選擇無油的沾醬，以蔬菜取代加工製品。水果以新鮮當季為佳，不建議打成果汁，以免飲用過量，增加醣類的攝取。高油脂的酪梨、瓜子、開心果、花生、腰果等，少碰為妙。

聰明選擇食物，善用烹調方式和進食技巧，熟記自己飲食內的食物種類及份量，時時自我警惕，減重計畫才能持續。

細嚼慢嚥、採購先擬清單、家中不放零食、不光顧吃到飽的餐廳

在減重過程中，我的生活行為也改變了，三餐定時定量，細嚼慢嚥；逛賣場或傳統市場前，先列好一張清單，購買適量的食物，避免不知不覺中採購太多，而且絕對不受打折、買二送一的折扣優惠所誘惑；家中只放新鮮水果，不放零食和空有熱量的食物；儘量不去吃到飽的餐廳；少用交通工具，把步行當運動。

體重影響的不只是外貌，還會增加併發高血壓、心臟病、關節炎及糖尿病的機率。瘦下來以後，併發症減少，精神好轉，行動輕巧多了，也較能忍受飢餓，一但適應減重模式，不舒服的感覺就會消失。如果遇到體重遲滯期，重新檢視自己的飲食，多運動，保持正確的飲食及作息，過了一段時間，體重又會開始下降，這是正常的生理反應。

減重之路雖然漫長，但為了替自己的健康加分，這條路非走不可。

楊主任、秀萍及錦華營養師讀後感言：

以第19期減重班為例，減重前3名的學員，兩個月期間都甩掉6公斤以上。表現最好的徐莉文小姐，個性活潑、外表可愛美麗，她憑藉著過人且驚人的毅力、耐力及恆心，一年減了22.7公斤，成績亮眼，減重精神值得讚許。透過學習，學員們深刻認識到，減重不僅為了美觀，更可和許多慢性病及癌症保持距離。

成功的減重，應該五管齊下，包括調整飲食熱量、適度規律的運動、修正生活型態、強化減肥動機，以及成群結黨互相鼓勵。本院的減重班充分掌握這些要點，讓學習過程自然順暢。營養師為學員設計個別飲食計畫，提供低熱量的代餐條與低卡餐，教導外食技巧，還引進掌上型基礎代謝測量儀，了解學員每天熱量的消耗情況。韻律老師則會依照個人體位，設計適宜的有氧運動。減重班也特別注重和樂的氣氛，讓學員能夠為彼此加油打氣，效果遠比獨自苦戰好太多了。

飲食、運動、行為改變和心理支持，是健康減重的不二法門。臨床營養科開設的健康減重營即將邁入第21期，邀請有志民眾一起甩去贅肉，享「瘦」健康。

