

肥胖者體重減百分之十對健康有利

◎ 中國醫藥大學附設醫院 林文元醫師 2009-09-01

肥胖防治專家林文元醫師：非酒精性脂肪肝若不治將變為肝硬化

肥胖者的體重，只要減少百分之十，就會帶來健康大利多，罹患非酒精性脂肪肝和代謝症候群的風險，將可有效降低。中國醫藥大學附設醫院肥胖防治暨運動中心林文元醫師等人的這項研究，最近發表在知名雜誌「Nutrition」，獲得國際認同。

林文元指出，非酒精性脂肪肝以及代謝症候群，是肥胖者常見的併發症，若不積極改善，把體重降下來，將付出高昂代價。林醫師的研究對象中，非酒精性脂肪肝的罹患率高達九成，若聽其自然，日後可能會演變為肝硬化。另外，約五成肥胖者已有代謝症候群上身，極易招來糖尿病和心血管疾病，並導致死亡率增加。

減重是擊退諸多健康威脅的不二法門。研究中以極低熱量飲食進行臨床試驗，發現不僅能有效減輕體重、縮小腰圍，同時在體重下降一成之際，就會消除五成的非酒精性脂肪肝、四成的代謝症候群，外加兩成的三酸甘油酯，以及血糖和血壓的明顯進步。根據衛生署的建議，理想目標應減輕至身體質量指數=22 公斤/公尺²，但在減輕達原體重的百分之十門檻時，效應就會明顯浮現。

林文元說，在本院就診且使用「極低熱量飲食控制法」的肥胖者，每天控制熱量在八百卡之內，持續六週至十二週不等，平均減輕十二公斤左右，腰圍也苗條了十二公分。另一方面，根據該中心歷來的統計，高達九成四的求診患者可以縮減腰圍，其中四分之一本屬中央性肥胖，減肥之後高興的告別「中廣」身材。

極低熱量飲食是「MSN減重法」的一環。該中心提倡用智慧減重，不論在門診或減重班，都由醫師、營養師、運動治療師組成鐵三角，透過運動及飲食課程，教導病患如何計算熱量、控制熱量、消耗熱量，從飲食、運動、行為上來協助民眾健康的減重。

【相關圖片】

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=428