淡江時報 第 478 期

劉伯恩：真正的減重是燃燒脂肪而不是脫水

翰林驚聲

時間：10月2日晚間七時

地點：驚中正

講師：長春醫院劉伯恩醫師

講題：量身訂作——塑身王子

主辦單位：學園團契

【記者鄭素卿整理】減肥之前大家要有一個正確的觀念－－真正的減重是燃燒脂肪而不是脫水。主觀來說是指體重的變輕；客觀的說是在size不變的情況下，衣服變寬鬆。

有人說自己是「天生的胖子」——父母都很胖，只好無奈的胖。其實父母都屬於肥胖型，子女有四分之一的機率會成為胖子。我的門診裡曾經有一個女孩在聯考失利時來減肥，在一舉減下30公斤後，終於對自己有了信心而考上第一志願，由此可見，肥胖足以影響的不只是生理的健康，心理的健康更是我們該重視的。

當今流行的「藍色小藥丸——讓你酷」其實並不適合東方人的體質，「讓你酷」最主要的作用是阻斷油脂的吸收，東方人的食物以麵、飯等澱粉類居多，這個藍色小藥丸對東方人可能沒這麼有用。「甲殼素」是屬於動物性纖維，它在醫學上其實是不能減肥的，但有些便秘者可以藉它來清除宿便，它對一些便秘性肥胖可能是有效的。

宿便問題多半是代謝不正常引起的，這些囤積在結腸的宿便，可以用不同姿勢的運動、肚子按摩及增加纖維素的攝取來改善，有些人甚至用倒立來促進便意。想減重最好是針對自己需要改善的地方對症下藥，坊間一般的減肥藥多半是天然食品或瀉劑，診斷的意義是要讓自己know how——確定你吃的產品是否適合你。

就我的減肥門診經驗裡，國人屬於蘋果型身材的（從頭胖到腳）佔了33% ；西洋梨型（下半身、局部性肥胖）則佔了67% ，下半身肥胖最主要的原因還是澱粉類食物攝取過多，澱粉攝取過多時，經由體內生化變成油脂囤積在肚子裡，因而造成小腹、大腿、臀部、手臂、臉部的局部性肥胖，所以適量攝取澱粉類食物對想減重的人來說更是重要。

為什麼現代人都不生小孩？因為——男怕沒錢、女怕胖！女人在生產完後，就得面對「生產胖」，其實，生完小孩後女人的骨架不變，只要不要補的太誇張，加上好好調養就OK 。「生產胖」的黃金減重期是產後的6到8週，這段時間的飲食以輕淡為主，如果是餵母奶的母親，體內產生的泌乳激素會讓你瘦得更多。

肥胖有三高——血醣高、膽固醇高、尿酸高。根據衛生署的數據統計，男性肥胖佔國人的40.1% ；女性則佔37.1% ，所以應酬很多的男性們更要多注意自己的健康。

有人用呼拉圈減肥，但要記得不要過於劇烈，運動減肥最好保持「333原則」——也就是一週三次、每次三十分鐘、心跳130以上，最好不斷更換運動種類，以免倦怠無法持續而功虧一簣。

有人埋怨自己是天生蘿蔔腿，其實腿粗的遺傳只有10% ，主要是因為你的下肢循環不好，想要瘦小腿的人可以試試「鹽療法」——泡一盆熱粗鹽水，並用毛巾敷腿，敷完塗橄欖油再加上按摩，持之以恆，這樣就可以培育出完美的美腿了。（圖/邱啟原攝）