

要命的過油減肥 ⊙ 苦果

瀛苑副刊

你相信可以不運動又不花錢而瘦二十公斤嗎？真的可以，但是，它的痛苦決不亞於運動的。

從國中開始，我的體重就一直遙遙領先我的課業成績，再加上大學重考時每夜用食物麻醉自己，等到我發現連便利商店的店員都懶得幫我結帳時，才驚覺自己該減肥了。

從那時候開始，我變成六根清淨的素食主義者，吃飯時，在我的碗筷旁另外多放了一碗清水，那是用來過油的，濾掉食物多餘的油和調味料，所有再可口的菜經過了清水的洗禮都變得食之無味，要是還覺得太油膩，再拿一張餐巾紙包住食物把油壓出來，這時候油是被擠出來的，食物也變型了。每當家人在吃飯時，就看的我忙進忙出的在換乾淨的清水和餐巾紙，那段時間對油的敏感度簡直到了走火入魔的地步。

有半年的時間，我不知道米飯是什麼味道，有半年的時間隔絕了所有零食和飲料，在剛開始的時候，真的很難過，覺得嘴巴和大腦快要不能協調了，之後，索性不去看那些美食，心想眼不見為淨，日子久了，也就真的不想吃了，難怪孔子說「無欲則剛」，連我的家人那時候都像快要羽化成仙了。

但是成功的喜悅常讓我們忘記過程的痛苦，這樣的飲食持續了大概半年的時間，瘦了二十公斤，連隔壁雜貨店的婆婆都滿臉尷尬的問我是不是吃了第四臺某牌的減肥藥，當她聽到我慘無人道的方之後，失望的眼神好像告訴我這不是她要的標準答案。

不過，這的確不容易，它沒有辦法在短時間內速成，更要命的是，它挑戰的是我們對誘惑的長期抵抗力。所以我覺得，只要選定了方法，便發了狠的徹底實行，並且深信不疑，因為一旦失敗一次，就容易再而衰，三而竭了。