

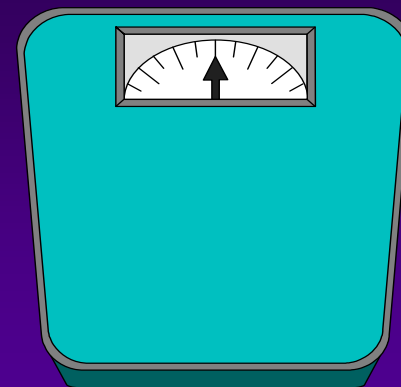
# 減肥的迷思與陷阱



謝明哲 M.J.Shieh

台北醫學大學 公共衛生暨營養學院  
保健營養學系、研究所

何謂減肥？



減去身體 過多的

1

〈肥肉〉

## 如何減去身體過多的體脂肪組織？

1. 除了用<sup>2</sup>\_\_\_\_\_，將過多的體脂肪組織抽出、割除之外
2. 只有將過多的體脂肪組織，轉變成為<sup>3</sup>\_\_\_\_\_，加以利用掉的一種減肥效應

減肥 就是一種燃燒吧脂肪；

將體脂肪動員的過程

一公斤體脂肪組織約可提供<sup>4</sup> \_\_\_\_\_大卡的熱量

$$9 \times 1000 \times 85\% = 7650 \text{ 大卡}$$

以一個從事辦公室工作的成年男性為例，  
其一日總熱量需要量約為2200大卡。

故一公斤體脂肪組織約可供<sup>5</sup> \_\_\_\_\_日之  
熱量需要量。

因此，有人告訴你  
一周可減肥3公斤以上  
甚至4-7公斤，  
根本就是謊言，  
大謊言。

評估真正的減肥效果，  
可在減肥前和減肥後，檢測以下數值的變化

	<u>變化(%)</u>
體重 〈Body Weight〉	↓
體脂肪組織 〈Adipose tissue〉	↓↓
瘦體組織 〈Lean body Mass, LBM〉	↑
細胞內液 〈Intracellular fluid, ICF〉	-
細胞外液 〈Extracellular fluid, ECF〉	-

所以，減肥應該有減重效果；

但，減重不一定表示<sup>6</sup>\_\_\_\_\_。

因為減重可能來自

瘦體組織的耗損

和〈或〉細胞內外液的失去

## 減肥的迷思之一

 減重不完全代表減肥

因減去重量可能來自  
身體的<sup>7</sup>\_\_\_\_\_和〈或  
〉瘦體組織的耗損



## 減肥的迷思之二



減肥不一定有明顯的減重效果

因減重期間，搭配運動訓練的增加之肌肉組織量，會減少減肥的減重效果。因<sup>8</sup>\_\_\_\_\_之比重大大於脂肪組織量。

## 減肥的迷思之三

減肥效果非單以<sup>9</sup>\_\_\_\_\_之減少為計，宜檢測體脂肪組織量之變化。或以軟尺測量身體身材之變化。

## 減肥的迷思之四

常僅考慮降低熱量攝取量，而忽略了營養均衡的重要性。

降低熱量攝取量和飲食營養的均衡性，同為健康有效減肥的必要條件。

若僅降低熱量而<sup>10</sup>\_\_\_\_\_，則會有減重及減去健康〈如瘦體組織的耗損，血液、體液組成份之改變〉的後果。

# 減肥的陷阱

減肥只是一種假像，減肥效果不大，因為被以下的不當減重方式所蒙蔽或迷思

1. 只考慮體重之減輕效應
2. 電腦合成技術之塑身效應所欺騙
3. 相信似是而非的術語之特殊減肥效果
4. 不當減肥器材、食品、藥品之使用
5. 被減肥模特兒在減肥前後之電腦合成相片之宣傳所迷

# 減肥的陷阱之一



所謂減肥藥之濫用

如：安非他命



體重下降

抑制下視丘攝食中樞，興奮中樞神經，使食慾下降，且增加熱量消耗。

## 可能影響

長期或大量服用會上癮、失眠、便秘、產生視幻覺、聽幻覺等症狀，另有話多、緊張、情緒激動、易怒，少數人還有自殺、暴動傾向，造成<sup>11</sup>\_\_\_\_\_的嚴重變化，及慢性精神病的發生，一旦養成對藥物的依賴性後，停藥後還會有抑鬱情形出現。

## 減肥的陷阱之二



減肥重來自身體脫水結果

如：1. 利尿劑  $\longrightarrow$  體重下降  
多尿，使身體失水

可能影響

非減少體脂肪，副作用有嘔吐、暈眩、虛弱、血壓下降、引發糖尿病、破壞腎功能，甚至危及生命，停止服用，體重即上升。

## 2. 瀉藥 → 體重下降

間歇性發生腹瀉，並使胃酸減少、食慾減退

可能影響

無效，停止服用體重會再回升，經常服用，則會發生<sup>12</sup>\_\_\_\_\_，及腸胃疾病。



### 3. 減肥茶

(添加引起腹瀉之中藥)

利尿及腹瀉作用，  
使身體脫水

體重下降

#### 可能影響

無效，停止服用體重會再回升，  
經常服用，則會發生貧血，  
及腸胃疾病。

## 減肥的陷阱之三

 迫使身體不當的代謝

如：甲狀腺素  減輕體重  
促進細胞氧化代謝、  
增加熱量消耗代謝

可能影響

對非因甲狀腺機能低下之肥胖者，可能引發心臟系統，及其他疾病

## 減肥的陷阱之四



影響身體之正常消化吸收功能

如：1. 胃部部分切除

胃隔間手術

胃內置放汽球



減輕體重

減少胃容積，

降低食物攝取量

可能影響

減少消化道之正常消化吸收，  
亦可能危及身體健康

2. 小腸迴路手術 → 體重下降

減少營養素之消化吸收量

可能影響

可能有<sup>13</sup>           、腸結石  
、關節炎、酸中毒、高  
血脂、肝功能不良、脫  
髮、貧血等不良影響

## 減肥的陷阱之五


 僅考慮減少熱量攝取量，而忽略營養均衡的必須性

如： 1. 膨脹劑 → 體重下降  
       膳食纖維 吸水性、保水性，  
       合成多醣類 使胃腸有飽脹感，  
                   而得以減少食量

可能影響

影響營養素吸收而致<sup>14</sup>                  。

## 2. 偏食

體重下降

偏重吃某些食物，量亦不多，如坊間流行的「減肥食譜」、減肥茶、減肥菜、減肥青蘋果、減肥葡萄柚、減肥雞腿、減肥油魚等低熱量飲食

### 可能影響

影響身體正常代謝功能，會造成營養不良，使身體虛弱，且有耳鳴、脫髮、健忘、注意力不能集中、皮膚鬆弛等現象

### 3. 高蛋白飲食

吃肉不吃飯



減輕體重

耐餓，增加身體代謝

可能影響

可能增加腎臟負擔，影響腎臟機能，長期食用可能造成骨質疏鬆、抽筋等現象

4. 減肥糖  體重下降

使血糖升高、降低食慾  
、減少熱量攝取量

可能影響

會導致<sup>15</sup> \_\_\_\_\_ ,  
而影響健康



## 減肥的陷阱之六



僅考慮減少某些熱量營養素之正常吸收，而忽略其他熱量營養素之攝取量

如：油脂消化抑制劑 → 體重下降

<sup>16</sup>         解脂酵素活性，  
減少油脂之消化吸收量

可能影響

可能減少脂溶性維生素之吸收，使用不當  
可能造成油痢，亦影響其他營養素之吸收  
，而致營養不良

## 減肥的陷阱之七

⇒ 不當器材之使用，造成身體因脫水或身體外觀暫時改變之減重〈肥〉假像

如：1. 三溫暖

鹽液繃帶

蒸汽浴

太空衣

藉身體強迫出汗  
之脫水

體重下降

## 2. 減肥束腰帶

按摩

推脂



體重變化？

使身體外觀改變  
，或藉量身材之  
技術造成之假像

試問： 要將身體脂肪束〈推〉往何處去？

### 3. 減肥霜

體重變化？

減肥香皂 藉身體活動、運動增加方式，增加熱量消耗

試問：減肥原理為何？

## 4. 針灸

指壓耳朵飢點

降低食慾，控制飲食

體重下降

### 可能影響

會導致營養不良，影響健康，一旦擺脫食慾之控制，不了解真正減肥原理，能會促使體重上升。

## 減肥的陷阱之八



藉強打電視廣告，聘請不肖模特兒之偽宣傳，現身說法，電腦合成身材的變化之減肥效果假像

## 減肥的陷阱之九



借用不當藥物之混用，不當“減重代餐”之推薦，不當器材用具之使用，減肥謬論書刊之應用。引用國外某專家研發之似是而非的減肥方法之推出。

# 減肥的陷阱之十



不搭配運動，只藉飲食控制或不當藥物之使用使體重減輕之效應

## 可能影響

會降低減肥效果。體重之減輕可能來自多量瘦體組織的耗損，導致不可彌補的傷害。

## 永遠記得

減肥實施中，飲食永遠是主角，運動是不可或缺的配角，因為...



進食幾百大卡熱量很容易，要運動消耗幾百大卡熱量則相當辛苦。

如多吃 一塊蛋糕 (或二湯匙油)，  
約可得 270 大卡，而走路運動則要  
走<sup>17</sup> \_\_\_\_\_ 小時才能消耗掉 270 大卡

## 減肥的陷阱之十一



只要運動，無需飲食控制

應明瞭：為身體健康而從事運動，減肥只是運動的附加效果而已。如果只靠運動而不飲食控制，減肥實施可能變成不易恆久持續下去，不切實際也不容易達成。

# 減肥的不二法門

刻意攝取不足的熱量，和(或)增加熱量消耗，  
造成<sup>18</sup>\_\_\_\_\_的熱量平衡



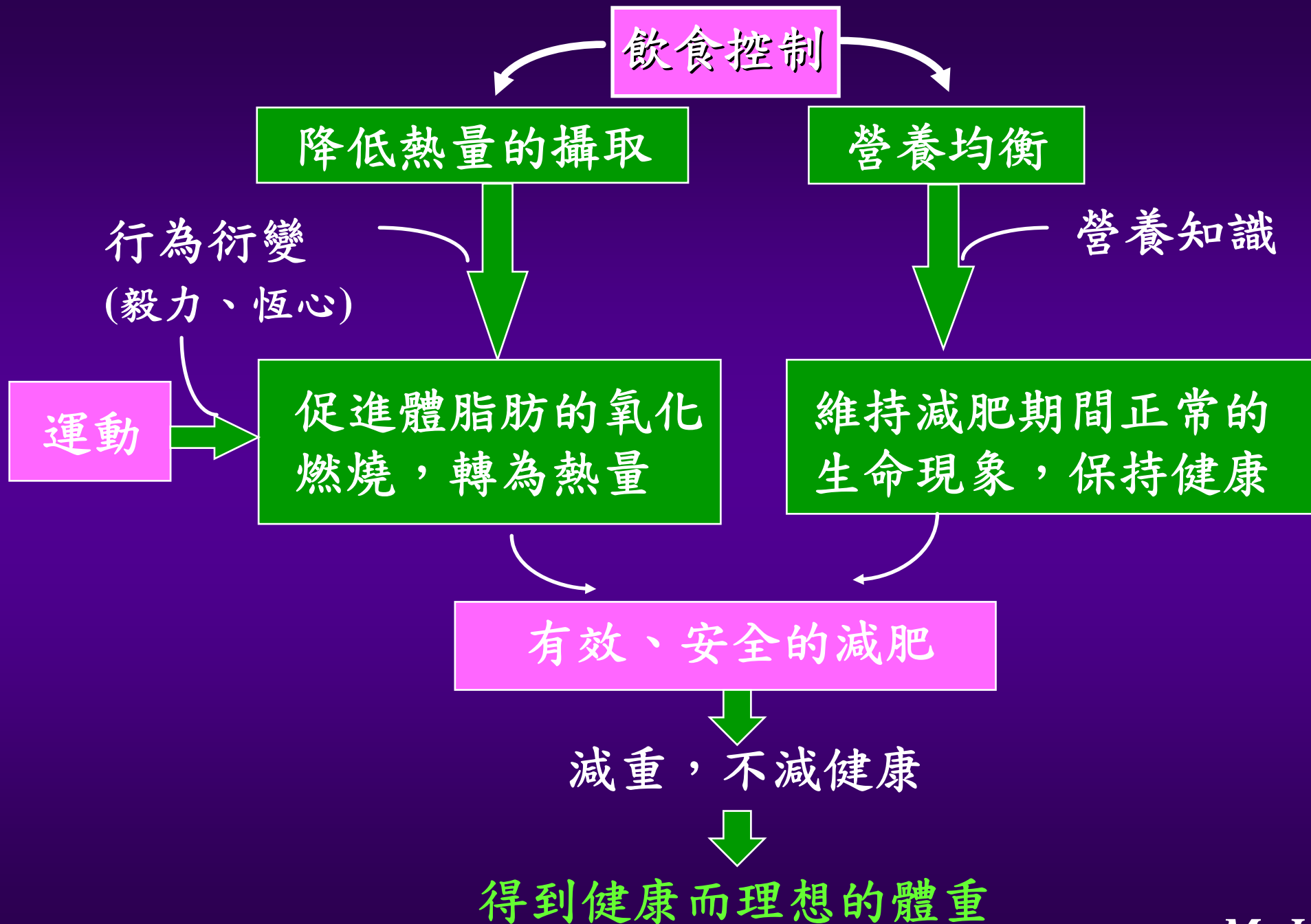
身體氧化 **體脂肪** 以供給不足的熱量



減肥



**減重效果**



# 減肥三原則



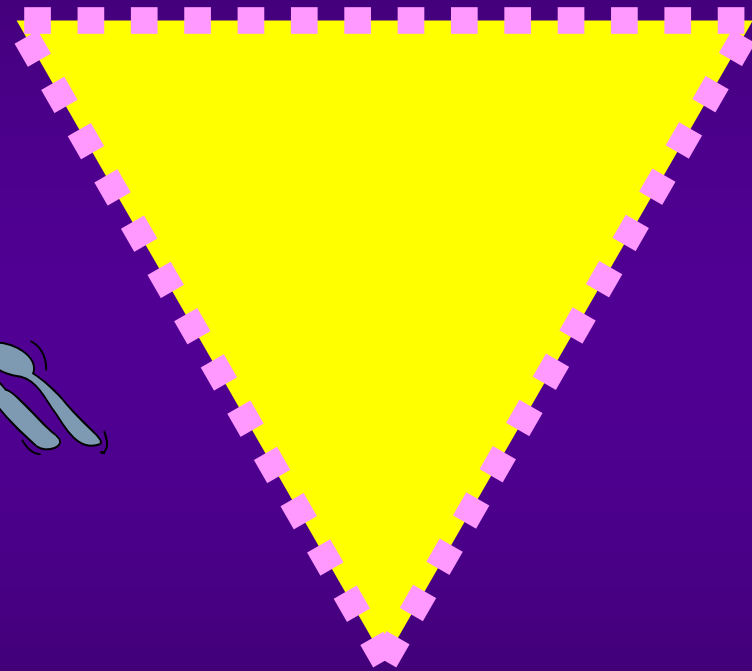
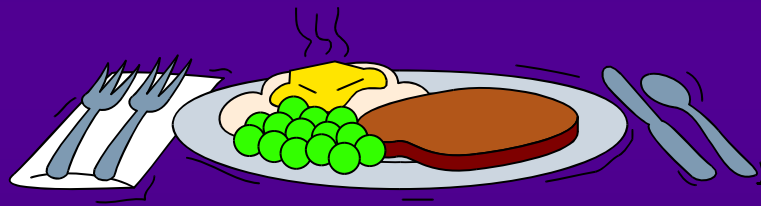


No matter how much you huff  
and puff, you **can't shake** it off,  
**rock** it off, **roll** it off, **knock** it off  
or **bake** it **off**..... The only way is  
eat less & exercise.

**~American Medical Association**

飲食控制  
(減肥代餐)

運動



行為改變

(付之行動、信心、毅力、恆心)

# 理想減肥應有的認識

- 1.減肥不要求快速，不是愈快愈好，要顧及減重效果外，更要顧及身體的健康
- 2.減肥一星期以減<sup>19</sup>\_\_\_\_\_公斤為宜
- 3.減肥需先有為自己健康而減的強烈動機
- 4.減肥必需採用低熱量，<sup>20</sup>\_\_\_\_\_的飲食
- 5.減肥必需搭配<sup>21</sup>\_\_\_\_\_。



6.減肥如果搭配適當的運動，可能會降低體重減輕的重量成果，但仍有減肥效果

7.減重不全等於減肥

8.不能局部消瘦，減肥是要恢復全身結實的健康體格

9.減肥比較容易，要<sup>22</sup>\_\_\_\_\_減去的體重不再發胖最困難，故始終要有毅力、<sup>23</sup>\_\_\_\_\_與體重維持抗戰

# 免疫生活與健康生命

愛情、成就、滿足、快樂、長壽...

健康身體

免疫能力正常或增強免疫能力

## 保養

- 維持理想體重
- 適度運動
- 有效<sup>24</sup>
- 天天舒解大便
- 時時排解小便
- 戒菸
- 不要酗酒
- 適當休閒活動
- 定期健康檢查

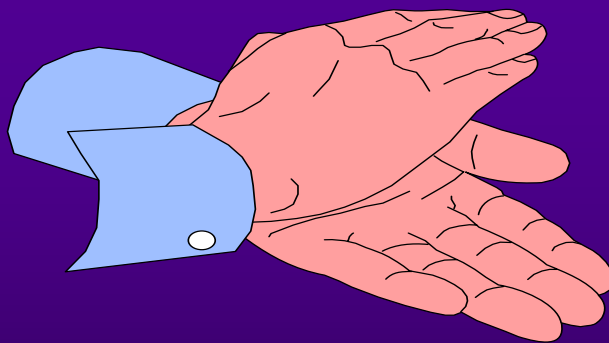
## 營養

- 飲食均衡、多樣化
- 營養補助食品、  
<sup>25</sup> \_\_\_\_\_ 食品適量補充
- 注意食品衛生與安全

## 修養

- 達觀，快樂心情
- 保持自我圓融  
自我消融態度
- 熱心、進取、樂群

謝謝大家！



*M. J. Shieh*