

介紹您減胖的方法

林妙娟

節食、運動、不多睡、攝取高蛋白飲食、禁吃甜食及油膩食物、外科手術、物理減肥法等可維持理想體重。

肥胖是慢性疾病之根源，根據專家之研究報告，肥胖易得癌症、心臟病、高血壓、糖尿病、難產、行動不便、壽命減短及影響就業、文交、結婚。除此在女人方面易得乳癌、膽囊癌、卵巢癌；男人易得腸癌、前列腺癌。以下介紹您一些最常見的減肥方法：

- 一、節食：減少攝取含高熱量食物之量，如米飯、麵食、油脂、肉類等。
- 二、運動：運動可消耗熱量，每消耗 3,500 卡即可減半公斤體重，因此一位體重 65 公斤者，每天走路 4 公里，繼續 10 天，即可達此目標。
- 三、不多睡：睡覺減少熱量消耗、促使多餘熱量轉化為體脂肪，有意減胖者千萬不可多睡。
- 四、攝取高蛋白飲食：以吃含高蛋白質之食物如肉類、魚類，來增加代謝作用所需之熱量，促使消耗更多之熱量；腎臟功能不好者，切忌用此方法。
- 五、禁吃甜食及油膩食物，甜食、油膩食物或飲料，僅提供熱量，其他營養之含量非常少，因之營養專家稱這類食物為「垃圾食品」。
- 六、外科手術：以外科手術取掉多餘體脂肪或截掉一段小腸，促使減少吸收，而達減輕體重之目的。
- 七、物理減肥法：如三溫暖、鹽液繃帶、腰部電熱帶等，這些方法是暫時性的除掉體內之水分，未能真正達到除去體脂肪之效果。

以上之方法，在實行時，應先請教營養專家或醫生指導之，不可擅自採取任何方法，尤其身體有健康異狀時，如高血壓、糖尿病、腎臟病……等慢性疾病者，更應特別注意。另外附帶提供您理想體重計算法及幾種食物之熱量對照。

理想體重計算法

男性： $(\text{身高} - 80) \times 0.7 \pm 10\%$ 為正常體重

女性： $(\text{身高} - 70) \times 0.6 \pm 20\%$ 肥胖、太瘦

1 碗飯之熱量大約有 270 卡之熱量。

1 湯匙油之熱量約等於半碗飯。

15 粒花生之熱量約等於 1 湯匙油。

35 粒瓜子之熱量約等於 1 湯匙油。

1 塊波蘿麵包之熱量約等於 1 1/2 碗飯。

1 塊漢堡之熱量約等於 1 碗牛肉麵。

最後忠告您：有均衡飲食、多運動，維持理想體重，健康身體必屬於您的。身體健康就可維持身體各部器官之機能正常運作，亦可幫助體內廢物、毒素之排泄，而預防病症之發生。