

戳破減肥宣傳廣告 讓您健康減重

[發表醫師] :林硯農 醫師(復健科)

[發布日期] :2010/1/11

迷思一、何謂減肥？減肥與減重一樣嗎？

減肥是減去身體過多的「肥肉」（也就是脂肪），而非僅是減輕體重。在嘗試減重的過程中，水份（身體的體液）、蛋白質（瘦體組織）都會不可避免的流失，因此當體重下降時不要高興的太早，要確認您所減掉的是「肥肉」！若沒有把脂肪減掉，就不是真正的「減肥」。

因此，減肥就是一種「燃燒吧！脂肪！」－將體脂肪總動員的過程

一公斤體脂肪組織約可提供 7700 大卡的熱量

以國小 4-6 年級男生為例，其一日總熱量需要量約為 2200-2500 大卡。

故一公斤體脂肪組織約可供 3.5 日之熱量需要量。

因此，若有人告訴您一週可減肥 5 公斤以上甚至 7-10 公斤，根本就是謊言，大謊言。

若真如此，那減去的一定不只是脂肪，小心妳連水份、肌肉量都被減去了。

評估真正的減肥效果，可在減肥前和減肥後，檢測數值，可發現以下變化：體重下降、體脂肪組織下降、瘦體組織上升。

迷思二、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。因肌肉組織之比重大於脂肪組織量。所以減肥效果非單以體重之減少為計，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。

迷思三、常僅考慮降低熱量攝取量，而忽略了營養均衡的重要性。

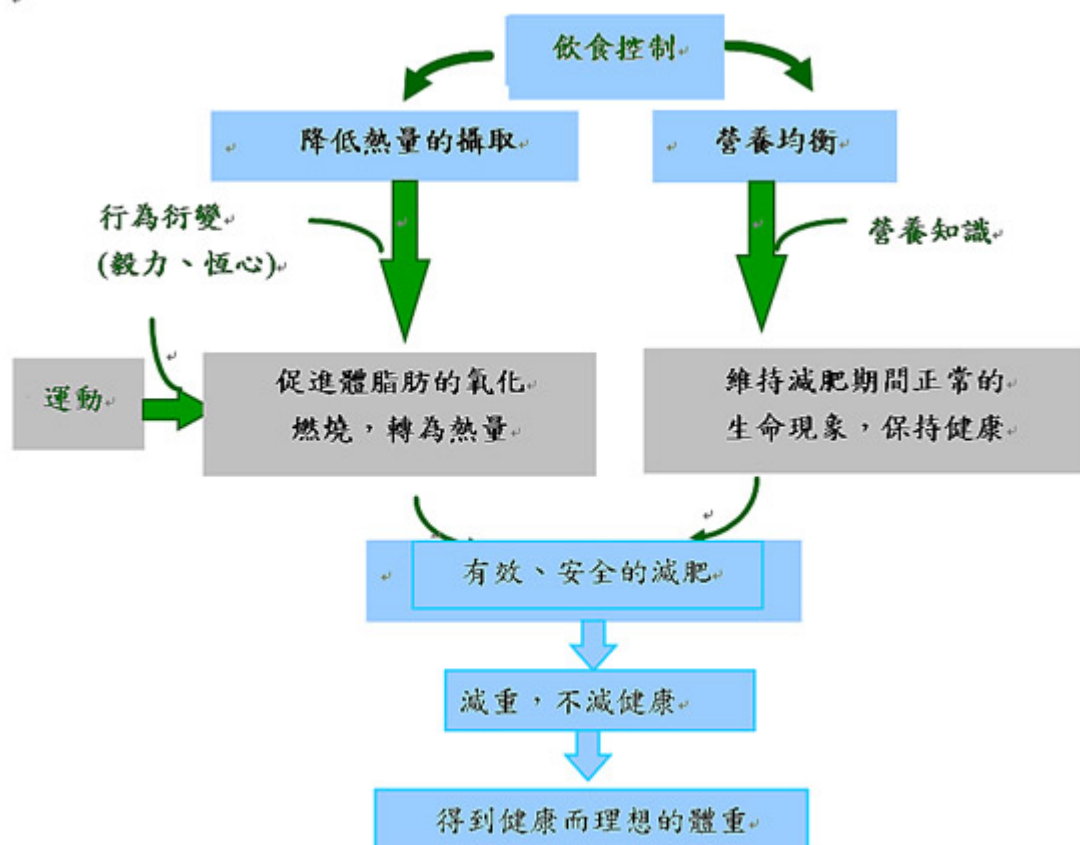
降低熱量攝取量和飲食營養的均衡性，同為健康有效減肥的必要條件。若僅降低熱量而忽略了營養均衡，則會有減去健康（如瘦體組織的耗損，血液、體液組成份之改變）的後果。

迷思四、減肥的陷阱

嘗試減肥的人，經常會掉入以下陷阱：

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

萬芳醫院肥胖防治中心始終堅持正常而健康的減重方式：



其實，唯有正確的飲食及良好的生活習慣才是維持健康及好身材的唯一方法，但很多時候我們知道卻做不到，這時您應該有專業人員挺身而出為您掃除減肥之道上的障礙。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。