

知己知彼

百戰百勝

肥胖是病嗎？

是的，肥胖是病！而且是一種會引發多種併發症，很難纏的病，肥胖症是文明社會的產物。

肥胖所引起的併發症

肥胖所導致的疾病，可分為外科、內科、精神科方面來談，外科方面可導致至少五種以上併發症。

第一，由於腹部皮下脂肪增厚，增加了腹腔的壓力，胸腔受到來自腹腔的壓迫，減少了胸腔的容量，長期下來，將影響肺活量。

其二，極端肥胖會產生氧氣過低，引起意識不清、易暈、發暈，甚至多血症，右心衰竭，導致嚴重併發症，稱為匹克維克症候群。

其三，另一類似症候群稱為睡眠剝奪症候群，則由於頸部脂肪增加，在睡覺時造成氣管壓迫，呼吸受到阻礙，而無法睡眠，由於晚上失眠，白天則是昏沉，這種人外表看起來脖

子很短，睡覺時有週期性鼾聲大作。

其四，腹部的重量增加迫使骨盤前傾，腰椎向前拉扯，產生坐骨神經痛或腰椎骨腹前移症。

其五，腹股溝是腹腔外面肌肉最弱的地方之一，因此內臟會因肥胖壓擠出去成為疝氣，另外超重的人也可能因為上身的重量太大而壓迫膝關節，造成流行性變化而在壯年時就得到關節炎。

除了上述這幾種疾病，肥胖可能導致的各種內科疾病都是相當可怕的，愈肥胖的會得到的併發症愈多，在歐洲平均而言，肥胖者得到糖尿病是正常體重者的5倍，高血壓為3.5倍，膽結石3倍，痛風2.5倍，心臟病2倍，關節炎1.5倍，不孕症3倍，高血脂3倍，其他癌症也會增加，如女性肥胖者易得子宮頸癌、卵巢癌、乳癌、及膽囊癌。肥胖最易引起新陳代謝內分泌異常所造成的幾種疾病糖尿病、心肌梗塞、高尿酸血症、尿毒、痛風等都很常見。

到底怎樣的身材叫肥胖呢？

由於人種的不同，身體的骨架也會有很大的差異，一般歐裔美國人身體較扁，非歐裔的美國人則較圓；而阿拉斯加的愛斯基摩人，則是世界上最矮



壯的民族。因此，所謂的理想體重應該依據人種的差異而有所不同。目前我們中華民國是利用成人的資料，以線性回歸，求得一個公式：

男性身高〔以公分計〕減去80 乘以 0.7

女性身高〔以公分計〕減去70 乘以 0.6

體重超過百分之十則表示體重過重，要注意囉；如果超過百分之二十，則是肥胖啦！

但是這種所謂的理想體重，只是一個橫斷研究法的統計數字罷了，並沒有長期追蹤的研究，也無法說服學者的質疑。因此不要太相信理想體重，只能把它當做參考值的範圍，千萬不可以當作神聖不可侵犯的數字！畢竟，理想體重只是個理想，永遠解不了的「理想」！

台灣年輕婦女心目中期望的體重與公式算出來的通常少約10%，這是因為一般女性都有追求偏瘦的傾向。但是假如追求的體重與理想體重相差達15%，因而過度在意體重、身材，那也得小心是否患了厭食症。

還「脂肪組織」一個清白！

脂肪組織！這個沉默的陰謀家、身材的背叛者，被畫上「亂臣賊子」的符號，人人得而誅之。不但是欲除之而後快，最好還能斬草除根，永絕後患。

但是，歷經大自然的物競天擇、世代交替，在生物的演化中，脂肪組織一直沒有被淘汰。小至家裡廚房裡的臭蟑螂，大至地球上最大的哺乳類，無一不被脂肪組織所滲透！真是脂肪、脂肪滿天下，有動物就有它啊！

其實脂肪組織是動物為了應付饑餓，必須要有的一個儲存能量的地方。依同重量的組織成分來看，脂肪含有最多的能量：1 公克的脂肪可以產生 9 大卡的能量。這樣一來，我們就能夠忍受幾十天的饑荒，讓人們從冰河、戰爭中活下來。另外，脂肪也是很好的絕緣體，在冬天可以避免體溫流失太大，而具有保溫的作用。脂肪組織分布的範圍很廣，因為它除了是熱量的儲存室之外，也是內臟間的網膜，可以避免內臟和內臟間的磨擦。

所以啊，脂肪組織其實不是不好的肉，而是人類均勻健康的表現。只是人類近兩百年來，尤其工業革命後，漸漸脫離饑荒，人體這個受到嚴厲考驗幾十萬年的「節約能源」菁英，到了食物豐饒的年代，問題就開始出來了。這些「菁英」雖然逃過冰河的饑餓，將種族生命延續下來，但是卻容易在承平時長胖！我們應該好好的反省自己的生活習慣，而不是「枉殺忠臣」啊！



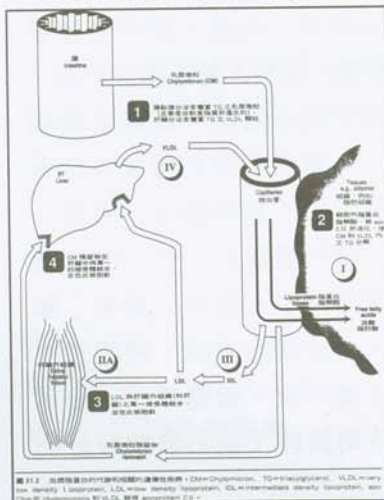
哪些人容易發胖？

從年齡層來看，年紀越大，肥胖的人口月增加，但是有以下幾點特徵的人要特別小心，儘量能在年輕的時候就要好好注意自己的飲食和生活習慣，防患於未然：

1. 雙親有肥胖者。
2. 自己曾產下巨嬰或自己就是巨嬰〔出生體重大於 4000 公克〕者。
3. 雙親社經地位偏低或不重視兒童營養知識者。
4. 父母親有高血壓、高血脂、高尿酸、糖尿病等多種文明病者。
5. 喜歡吃垃圾食物〔熱量高但營養少的食物〕者。
6. 不喜歡運動者。

以上六點的危險性依序遞減，但一個人有越多點則越容易發胖。

在談減肥之前，得先了解脂肪的代謝過程：



找出真正發胖的原因

發胖的原因主要可分為「原發性」和「次發性」。原發性是因為生活習慣的不良〔吃太多、不運動〕所造成的，以目前醫院的裝備檢驗不出啥病因；而次發性的就有明顯的病因造成的。次發性的病因常見的有甲狀腺機能過低的黏液性水腫、庫辛氏症候群、胰臟細胞瘤...等內分泌疾病。這些病因得接受醫師的治療，不是一般減肥能夠改善的。所以在減肥行動開始前，得先確定已經完全排除內分泌失調的病因，才可進行下一步的行動。

減肥要找醫師和營養師協助

每個人肥胖的因素不同，所使用的減肥方法，也必須配合個人需要而有所不同。甚至有些人就如前面所說的，可能是疾病或是長期服用某種藥物所致。所以每個人在進行減肥前，一定要先找新陳代謝科或內科醫師診治，找出發胖的原因，才能對症下藥！

再者，過度的減肥及不當的減肥餐，都會導致減肥者因營養不良。所以減肥者的食譜必須是由專業的營養師來訂定。人體的構造既然是十分複雜，減肥就不可能一成不變！想要減肥成功，就先要有此清楚的認知，這一點是相當重要的。