

體重有效管理 幸福享瘦開始

期數：第 2009-02 期 發行日期：2009-02-21



體重有效管理 幸福享瘦開始

肥胖儼然成為「全民公敵」，台北醫學大學附設醫院「體重管理中心」主任王偉醫師表示，少吃多運動不是口號，服用不當減肥藥容易傷身，最好經醫生評估，同時減重不宜採過度激烈手段，以免產生「溜溜球效應」，有可能會愈減愈肥。

臨床發現，快速激烈的減重所減輕的是由流失水分開始，然後是肌肉，最後才是脂肪。所以快速減重大多是減掉水分，以及一些肌肉而已，但是在回復正常飲食後，如果沒有運動，胖回來的可全部都是脂肪。

特別是，老是減去肌肉與水分，但復胖的卻是脂肪，在不斷反覆減重的過程中，產生了「溜溜球效應」，會導致身體的體脂率過高，新陳代謝率下降，因而陷入越減越

難減，越減越肥的惡性循環之中。

王偉醫師指出，坊間某些藥物雖然能達到短期減重的效果，卻對身體可能造成無法彌補的傷害，像是「興奮劑」會導致緊張、失眠，因過去被濫用且副作用大於減肥，衛生署已禁用。

另「利尿劑」會導致嘔吐、虛弱、血壓下降、腎功能破壞等隱憂，且皮膚會變差。「瀉藥」會導致貧血及胃腸病變、皮膚變差、無法專心，一但停用，體重馬上竄升，甚至影響排便功能。

也有所謂的「吃肉減肥」法，這對心臟、高血壓者不宜，且易增加腎臟負擔，長期食用可能造成骨質疏鬆、電解質不平衡、抽筋，酸中毒。「飢餓法」不能持久，且造成體內蛋白質、水分和電解質大量流失。

王偉醫師強調，對症下藥才能健康享瘦不復胖，減重者常擔心的復胖問題，其實與減重的人常無法維持正常作息、定時運動有關，減重成功後，熱量攝取、支出

平衡才是維持體重的不二法門。高血壓、高血脂、高血糖是發生新陳代謝症候群的危險因子，長期的肥胖會增加慢性疾病的發生率，若有三高加肥胖，健康一定大打折扣。

此外，減重時要特別注意減重速度及方法，一週減重以 **0.5-1** 公斤為宜，一個月減重也不要超過 **5** 公斤，這種緩慢漸進式比較不容易復胖，也比較不會影響荷爾蒙的分泌。

北醫附院開辦「體重管理中心」，配合衛生署核可的藥物、代餐、營養師諮詢、合宜的持續運動並與健身房業者的結合，在三到六個月的減重療程裡，幫助民眾正確控制體重，「剪」掉肥胖又不減健康，才是健康減重的正確作法。

■王偉醫師「體重管理中心」門診時間：周二（上午）、周六（上午）人工電話掛號：**2738-0032**