

減肥好處多多

■台北醫學院教授 陳世爵

攝取的熱量多於消耗的熱量，
身體即會發胖，
反之，
攝取的熱量少於消耗的熱量，
即可達到減肥的目的。

肥胖問題

國內的生活水平提高，飲食上之營養過剩也容易引起肥胖。最近全國營養調查發現台灣竟然有二百多萬的胖子。特別警惕我們的是學齡兒童也有百分之二十—三十的體重過重。

維持健康體重之理論實在是很簡單。即我們攝取熱量及消耗熱量相等，即可維持體重。但假如攝取的熱量多於消耗的熱量，身體即會發胖，反之，攝取的熱量少於消耗的熱量，即可達到減肥的目的。

維持體重之基本原則是熱量的平衡，但是還有些因素如遺傳因子、代謝因素及環境因素會影響我們吃多少食物，以及體內如何儲存及消耗熱量。

肥胖通常會縮短我們的壽命，但更會引起很多的疾病，如糖尿病、高膽固醇、動脈硬化、高血壓、心臟病、腎臟病、癌症、中風、關節炎、痛風、靜脈曲張、膽囊疾病、肝病、月經問題及不孕症等，不勝枚舉。

減肥好處多多

肥胖與我們多種重要的疾病有關，最常見的有高血壓、糖尿病、心臟病及癌症等文明病患者最普遍。但好消息是，肥胖的個體只要減少五—十五%的體重，即可大大的減少這些慢性疾病的危險性。

在很多場合，減肥不但可以改善疾病的徵狀，甚至可以慢慢地把疾病治癒。茲舉出數例以供參考。

(1) 糖尿病

成人型糖尿病（即血糖高而對胰島素之反應不良者），其病患中差不多八十五%的人是體重過重。當然遺傳因子對此症的關係密切。但肥胖者會干擾胰島素的反應而大大的增加此病之危險性。只要減少體重五公斤即可減少罹患成人型（Type II）之糖尿病三十%。對已有糖尿病者，只要減少五%的體重即可明顯地改善組織對胰島素之反應並可降低血糖。

(2) 冠狀動脈心臟病（CHD）

冠狀動脈心臟病之發生，主要是壞的膽固醇（LDL低密度）在血管壁累積生成動脈硬化而使血管阻塞，血液不能暢通所引起的。減肥有益於血中壞的膽固醇及三甘油脂之減少，並增加好的膽固醇（HDL）高密度，它可把膽固醇從動脈血管壁去除，並輸送到肝臟，把它代謝消化掉。根據大型的心臟研究（弗拉明罕）計劃得知，減少二十%體重，可減少四十%冠狀動脈心臟病之罹患率。

(3) 高血壓

差不多有三分之一的高血壓是由肥胖而引起的，而減肥是預防及治療高血壓的最好的方法。有一大型的研究

5/99

證實肥胖者只要平均減少二・五公斤即可減少收縮壓十六mmHg，而舒張壓十四mmHg。減肥二～三週後血壓即有下降的趨勢。

(4) 骨質關節炎(OA)

肥胖會惡化骨質關節炎的徵狀，它會增加下方背部、膝蓋及關節的負荷量。肥胖也會增加尿酸而引起痛風，即另一種關節炎。減肥可避免骨質關節炎，也可以改進因病而起的疼痛及僵硬。

(5) 膽囊疾病

肥胖者比一般人得膽結石之危險性增加三～七倍。膽結石之主成分為膽固醇，但無症狀。不過膽結石可能會導致膽囊、肝臟或胰臟之不適及失調。減肥可減少膽囊疾病之危險性，但急速減肥會暫時性的增加膽結石之生成。

(6) 癌症

肥胖婦女比一般婦女得子宮內膜癌之機率多二、三倍。更年期後肥胖的婦女得乳癌之危險性也大大的增加。到目前為止尚不確定減肥是否可以避免癌症，但研究證實體重指數(Body Mass Index, BMI)大於27之婦女，如減肥是可以減少她們罹患癌症之危

險性。過重的男性其結腸癌、直腸癌及攝護腺癌的死亡率也偏高，但其肥胖及癌症之機轉尚不明。

(7) 睡眠窒息

肥胖是導致睡眠窒息之主因，通常是大聲的打鼾及短暫停止呼吸(約十～三十秒)。肥胖者其上部氣道可能有脂肪組織累積而觸發窒息之發作，這種失調可能導致白天的睡意及不利心臟之功能。只要減肥十～十五%，可以減輕甚至治癒睡眠中的窒息狀況。

總而言之，維持健康體重，應該從小就開始，並養成良好的飲食習慣及有恆的運動是最好的途徑。有了健康的體重，我們才有正常之免疫功能，以減少或避免多種的疾病，並且更能享受較高的生活品質，也才能有較健全的身心靈的健康。尤其到了老年後更能對自己及子女不會造成更多的負擔而有較和諧美滿的人際關係、幸福人生、造福他人及社會，不要把自己造成真正可憐的「老廢物啊！」，到時後悔也莫及。所以從今天就開始積極「行動」來減肥，有耐心地守住自己體重來享受人生吧！

楊榮森 180元

AA075

骨質疏鬆症

假如您常攝取高蛋白飲食卻又少補充鈣質，平常又都不喝牛奶，皮膚白皙，身材瘦小，煙癮大，飲酒過量，喝大量咖啡，長期坐辦公桌，從未懷孕生產過，家人曾發生過老年性骨折，長期服用制酸劑、抗痙攣藥物、利尿劑，那麼您可能以後會罹患「骨質疏鬆症」。什麼是骨質疏鬆症？本書有最詳細的說明。

書目介紹

HEALTH WORLD