



「減重」 你(妳)準備好了嗎？

營養師◎馮淑燕



『如果不想做，你會有百種藉口，如果想做到，你會有百種方法改變』。

我曾經胖過這一次，就一次訂下是決心，減重後十年了我都沒再復胖過。

減重，你(妳)準備好了嗎？為什麼減重還要準備？如果有人提出這種疑問，我想你(妳)減重成效必定不彰。

很多人羨慕的快速減重，但卻忽略了「雖然很努力節食的瘦下來，卻缺乏正確的飲食觀念，將來還是會胖回去！」，一直反覆的減重復胖，這就叫「溜溜球效應」，這種減肥方法以過度節食取代了均衡飲食和做運動，因肌肉需要負重運動來維持，減肥者在體重下降初期肌肉和脂肪組織會同時消滅。節食完畢後，減肥者的身體可能會有嚴重飢餓反應，在加上沒有正確的飲食觀念，一回歸正常飲食體重因此而反彈，並且身體的脂肪增加。這般身體的脂肪與肌肉比率改變，如果放任讓身體一直重複玩溜溜球遊戲，「減重會一次比一次困難，因為脂肪細胞越來越頑固」。

因為在減重門診中，很常遇到這種反覆減重的學員，學員又很希望能快速減重，讓我覺得很感慨現在的人們只注意短期的效果，卻忽略了減重的健康的意義以及導致自己肥胖的真相，沒有正確的飲食觀念及減重方式是很難達到真正的減重。根據調查顯示：減重後一年內，如果使用非專業方式減重，約有80%的人會復胖，即便諮詢專業醫師和營養師減重，之後的復胖率也有20%。觀察所有減重的人，多半是減重之後即得意洋洋，而不能持之以恆維持。所以減重不是幾周、幾個月的事，減重是至少2年。2年也好像天方夜譚喔！所以我才說你(妳)準備好了嗎？因此要減重請你要有心理準備，減重會是長期的抗戰不是幾週、幾個月就會成功的事，沒準備好沒有正確的觀念及方式很容易又復



Before



After

胖了喔！

也不要因為必須長期抗戰就放棄減重，因為肥胖是一種慢性病，根據許多研究報告指出，過高的BMI將使某些特定疾病的風險大幅提高。例如：高血壓、心臟血管疾病、關節炎、女性不孕症等。在過去的觀念裡『胖就是福』，這個觀念要修正喔！決定減重了就要有恆心及毅力，並且尋求正確的管道及諮詢來達到真正的減重，成功瘦身後也要用正確的觀念及恆心來維持。

在營養衛教中讓我印象最深刻的，是一位自我執行減重的病患，記得半年前我遇到他時體重86公斤，最近一次遇到已經成功減輕13公斤，目前體重73公斤，減重期間還經過了這次的農曆過年，讓我不得不佩服他的決心及毅力，我很期待他能達成自己

的目標，因為他利用飲食控制及運動來控制血糖並減重，似乎奏效了，只是他也遇到減重者的煩惱，雖然有飲食控制及運動，還是遇到了減重停滯期，所以自行的將飲食控制得更加嚴格，過一陣子後體重又開始減輕，但是飲食上三大營養素的比例不適當，導致這次遇到他體重有減少，外表很明顯的肌肉流失及皮膚光澤不佳，經過衛教後了解他飲食的現況並給予調整，希望他能成功的瘦身。

你(妳)們可能會覺得說：營養師怎麼會了解肥胖的辛苦？減重的痛苦？營養師因為是專門的所以才不會為這些煩惱！可是營養師也是人，也會有對食物的喜好及慾望，營養師要維持標準身材也是要花一番心思的。請不要再讓減重只是空談，決定減重了就要有恆心及毅力，達到減重的目標。