

# 減重拚健康

◆營養師 林孟菘

近年來陸續被檢查出高血糖、高血脂以及高血壓。每次醫生都告知林大哥要減肥，減肥可以使血糖、血脂以及血壓更加地穩定。他試過了許多方法，少吃一些，但饑餓感就是無法克制的一直糾纏著他，要他多動更是不可能，下班時人都已經累到快癱了，更不用說去運動了。因為人緣廣闊，一個星期5~7次的喜宴、應酬更是司空見慣。但想要變瘦一點、健康一點一直是他心裡的期望。

有一天至診所就診時，他決定給自己一個機會，與醫師、營養師討論過後，他決定使用羅氏鮮搭配上飲食以及運動來拯救自己的健康。前兩週的功課減少應酬。除了飲食上搭配羅氏鮮外，另外利用三七五減租法，先將喜宴、應酬、消夜等，容易失控的場合，次數減少，避免每天都有過量的熱量攝取，林大哥覺得好像有點困難，但他願意試試。第二週回來後，效果還不錯，兩週就瘦了4公斤。營養師：「林大哥，你怎麼瘦那麼快？」林大哥：「沒有阿！我那些朋友要找我去吃宵夜或應酬，我都沒有去耶！而且我覺得自己在減重，應該要認真一點，有時候我中午會去便利超商買個御飯糰加個生菜沙拉，以前覺得很難吃的生菜，現在吃了幾天好像也滿習慣的了，沒有像以前討厭了。」

第二次的回家功課-減油。「林大哥，因為有在服用羅氏鮮的關係，所以建議你一天的油脂攝取量不要超過這樣的量喔！不然油便以及排氣的情況會更明顯。」將一些平時會用到的，以及林大哥平時容易攝取的高油脂食物列舉出來後，一一與林大哥討論，並預約下一次回診。這樣持續的進行了四個月，從一開始的98公斤，減到了85公斤，減了13%的體重，BMI也從

林大哥，家裡是工廠小開，身高172公分，體重直逼100公斤，BMI：33kg/m<sup>2</sup>。



原本的33 kg/m<sup>2</sup>降到了28.7 kg/m<sup>2</sup>。在這期間除了體重減輕之外，最大的收穫就是一直減藥了，每個月林大哥回減重門診，便會與醫師討論近期的血壓以及血糖的監測情形，醫師也說：「體重減輕了，很多數值自然會下降，所以在減重的時候一定要格外的注意自己的血壓以及血糖的變化喔！與醫師討論藥物的調整也是很重要的」。現在林大哥的血壓用藥已經不需要服用，定期追蹤即可，糖化血色素也維持在5.7%。

喔！對了，在運動方面他也選擇了比較不傷膝蓋的腳踏車，現在有空的時候就會騎著腳踏車出去走走呢！凡事起頭難，但如果開始改變了就可以發現健康就掌握在自己的手中。就像有句台詞說的：「有些事，不做不會怎麼樣，但是做了會很不一樣」。

本期的減重小故事也分享到這裡，希望大家都可以擁有更健康的身體以及體能，為自己的健康負責。

