

慢慢瘦，瘦得更長久

■營養師 鄭名吟

首先與大家分享一個個案來營養諮詢門診之前的減重歷程。

林小姐，今年26歲，身高164公分，體重78公斤，計算BMI為 29 kg/m^2 ($\text{BMI} \geq 27 \text{ kg/m}^2$ 為肥胖)，患有高血壓、高血脂，三餐外食、平時常常會和同事“揪團”買團購的零食、點心來吃；假日也常和朋友到餐廳聚餐，因此體重一直無法下降。由於在逛街的時候，看到漂亮、合身的衣服往往都沒辦法穿下，使得她決定一定要瘦下來！於是，林小姐開始嘗試許多減肥方法，如：不吃早餐、吃奶昔代餐...等，但是常常餓到受不了就半途而廢。當時她一心只想趕快變瘦，於是透過朋友介紹，開始吃減肥藥，剛開始很有效果，體重下降得很快，使得她一次又一次加重劑量，接著卻開始出現失眠、心悸、口乾舌燥、盜汗...等症狀，似乎隨時都處於亢奮狀態，身體的不適嚇得她趕緊停藥。但是，萬萬沒想到，停藥之後卻是下一個惡夢的開始！她的體重很快的直線上升，不但回到最初開始減肥的體重，之後更一路飆到快90公斤，代謝能力全面崩盤，而長時間下來，因為體重忽低忽高，還引發胃炎、月經不規則等症狀，因此賠上了健康，林小姐一度感到心灰意冷，於是她來到了營養門診諮詢。提醒民眾，當您服用減肥藥後出現心跳加快、興奮、失眠、多疑、幻聽、妄想、情緒不穩、精神錯亂等症狀，可能是違法添加安非他命類的減肥藥，請小心！應儘速尋求醫師診治，以免減重不成反傷身！而目前衛生福利部唯一核准的合法減肥藥為 Orlistat，需由醫師開立處方籤或在醫師與藥師指示下使用，Orlistat 主要作用是經由降低脂肪吸收，並配合低卡路里飲食而達成減重目的。

營養諮詢門診常常會遇到比較心急的個案，要求營養師直接開一份減肥菜單，希望只要



照著菜單吃好了！甚至很多人會覺得吃代餐、減肥藥比較快速！其實，大多數想減肥的人總希望用最短的時間，最有效的方法將脂肪趕出體內。但是事實上，若快速減重少掉的是大部份是肌肉和水分，若造成基礎代謝率下降，往後復胖的速度將會快得驚人，而且恢復的是大部分是脂肪，這就是臨床上所稱的「溜溜球效應」。快速減肥的副作用可不少，除了溜溜球效應之外，還包含：抵抗力減弱、代謝率下降、月經不規則、易掉髮、皮膚變差、器官功能失調等，每次聽到類似的減肥案例，心裡總是百感交集！其實，減肥並不是難事，如果可以用正向的態度、不傷身的方法，應該就不會再有那麼多人踏上前文中描述的心酸歷程了吧！

體內多餘的脂肪絕對不是一朝半日即可形成，就像羅馬不是一天造成的，要摧毀羅馬，最快的方法就是用最強火力的炸彈，但是人體體內的脂肪，是不可以用太激烈的方法，否則不但瘦不下來，反而會把健康都賠上了。提醒民眾，減重必需飲食均衡、適當運動、多喝白開水，並養成良好的生活習慣，才是健康且不復胖的最佳方法喔！