

篇名：

健康減肥

作者：

吳依潔。私立明道高中。綜二8班

郭 薇。私立明道高中。綜二8班

楊斯羽。私立明道高中。綜二8班

指導老師：

謝國忠老師

壹●前言

減肥，這兩個字總是讓人蠢蠢欲動，但是每當我們在減肥時常常會忘了一件事，那就是一健康減肥。近年來人們越來越重視自己的外表，每個女孩子都希望自己擁有魔鬼般的身材，有些人為了減肥，不吃不喝，長期下來，身體慢慢出現一些毛病；有人更為了迅速減肥，而服用減肥藥，日積月累，產生了副作用。

減肥，千萬別想得太容易，要先找出自己肥胖的原因，在對症下藥去減，不要漫無目的的亂減，否則會讓身體無法負荷。減肥方法千變萬化，但要注意的事項是什麼？如何知道你是否為肥胖的一員？到底該如何減肥才能減的健康又美麗，減了又不復胖。

貳●正文

一、現代人為什麼減肥

1、生理因素

由於現在人的飲食習慣，導致慢性病日月增加，例如：心血管疾病、高血壓、糖尿病、肥胖症.....等疾病，為了健康，讓大家在有想要減肥的念頭，經由減重及可減少罹患這些疾病之危險性。

2、心理因素

A、愛美

大家都會很在意別人看自己的眼光，很多人為了要讓自己的外表看起來更吸引人，因而選擇減肥或整形手術，大部分是女性居多，畢竟愛美是女人的天性，擁有魔鬼般的身材更是所有女性的夢想。

B、外界輿論的壓力

很多體態較胖的人因為體型的因素，受到朋友及外界的嘲笑，甚至是排擠，而感到自卑，輕者可能可能會暴飲暴食；更嚴重者可能會因此而有輕生的念頭。

二、肥胖的定義

肥胖是指體內有過多的脂肪，因此現在可以由身體質量指數(Body Mass Index，

縮寫為 BMI)來測試自己的肥胖程度，BMI 值在 18~24 之間算是正常體重，低於 18 是瘦，這就該要多多攝取營養，如果大於 24 就是胖了，該好好的注意身體。

『BMI 值愈高，罹患疾病的機率就愈高，身體質量指數與健康息息相關，身體質量指數只要超過 24，與肥胖相關疾病的危險因素開始增加。』(註一)

三、導致肥胖的原因

1、遺傳型

雙親都是肥胖者，子女大致上都會很胖，如果雙親只有一人肥胖，那也會有一半的機率會發胖。

2、大吃大喝型

長期吃過量的高熱量食品，例如：甜品、油炸的、飲料……等

3、運動不足型

即使飲食正常，但往往因為運動量不足，所導致消耗熱量不夠，長期累積下來，不胖都很難。

四、肥胖的影響

肥胖除了體態上的不美觀外，最大的影響就是對健康的危害了。尤其是女生，肥胖對於子宮機能的影響最為嚴重，有可能造成：經期不正常、子宮內膜增厚、輸卵管粘黏、不孕(受經卵不易著床)...等等，此外其他諸如糖尿病、高血壓、心臟病、乳癌及大腸癌的機率也比常人還要高。

五、如何不發胖

有些人雖然沒有吃很多東西，還是會胖；或者是已經很注意少吃，卻仍瘦不下去。

『食物在人體內經消化、吸收所產生的熱量稱作「攝取熱量」，而維持生命或日常活動所消耗的熱量則稱作「修耗熱量」。』(註二)當熱量的攝取比消耗多，就會造成肥胖。換言之，如果把體內產生的熱量修耗掉，就不會形成脂肪堆積在人體內而造成肥胖，像是喜歡活動筋骨、熱衷運動的人，所消耗的熱量較多，也就不容易發胖。



圖一、健康飲食金字塔

六、健康的飲食組合

人在從事低強度運動時，像是慢跑或快走，身體所需的熱量主要是由脂肪與碳水化合物產生。以前營養專家認為健康的飲食組合是高碳水化合物和低脂肪，但現在有研究出，『低碳水化合物、高脂肪及高蛋白質的飲食組合，可以成功減重；而我們一直當做主食的碳水化合物，對我們的身體不如想像中友善，可能造成肥胖。』（註三）

七、錯誤的減肥

現在減肥的方法有許多，相對的錯誤的減肥也會有很多，像是水果減肥餐、只吃蔬菜不吃肉、吃減肥藥、斷食、抽脂……等，這些減肥法雖然減得很快，但會造成營養不良、內分泌失調、新陳代謝失常…等嚴重問題，減肥最大目的是健康，其次才是美觀，如果因減肥而失去健康不要也罷。不管是購物頻道或是坊間偏方，選擇了不當的減肥方法，亂服用來路不明的減肥藥，即使達到了減肥瘦身的效果，但也賠掉了健康，那就太不划算了。

八、減肥失敗

減肥不一定個個都會成功，也有很多減肥失敗的例子，例如：減肥減過度，胸部就縮水了、冬天的時候因為節食而導致血液循環變差，手腳都冰冷的、生活壓力大，三餐暴飲暴食，形成代謝失調。所以減肥要減的健康，減肥過度是有生命危

險的。『當減肥失敗時，仍請繼續做飲食控制：看著起伏不定的體重變化是令人期待的，偏偏體重數字是個壞傢伙，不盡然隨著我們的期待有所變化。』(註四)

九、健康的減肥觀念

正確的減肥方法，是以均衡飲食為原則，適量的控制飲食，減少熱量的攝取，並改變不當的飲食行為，建立正確的飲食習慣，配合適當的運動，有恆心的去進行，這樣才會有效果。

1、以健康為前提

減肥時，首先一定要注意飲食要均衡，營養足夠。減肥不僅僅是為了想擁有苗條的身材，更重要的是為了身體的健康，不要使用會損害身體健康的減肥方法。

2、了解肥胖的原因

先找出自己發胖的原因，對症下藥，要不然用錯方法，那可就後悔莫及了。

3、避免激烈的減肥手段

不吃不喝或長時間做劇烈運動，都會讓人身體承受不了，所以應該要放緩步伐、一步一步慢慢來，選擇一些不會讓身體受到傷害的方式。

4、養成健康的生活習慣

很多人減肥成功後，很容易又「故態復萌」，這是因為沒有將減肥融入生活之中，所以一旦完成使命，放鬆了心情，便容易再度發胖。養成健康的生活習慣，苗條的身材才會一直相伴。

5、不要亂服用藥物

藥物並非是治療肥胖的長遠之計，如果服用一些含有不明成分的藥物，更會產生後遺症，嚴重損害健康。

6、正確的飲食觀念

要有明確目標的減重，便要有恆心的控制飲食，低卡、低 GI 是現在最流行也是最重要的飲食觀念。例如：三餐要定時兼適量和均衡飲食。

7、適當的運動

運動不但能幫助消耗身體多餘脂肪，而且可以促進新陳代謝，使身體健康，有助於紓緩壓力和緊張情緒，可以用「健康 333」(一週運動二至三次，每次做三十分鐘，心跳 130 下)的方式持之以恆的進行。運動一定要用自己本身的力量去“動”才會有效果，藉由外在的儀器搖擺，用推、捏的方法是無法燃燒身體中的脂肪。

8、決心與毅力

怕辛苦或半途而廢都是很多人減肥失敗的主要原因。只要吃得均衡、運動適當，加上恆心、耐力，每個人都可以擁有健康的身體、適中的身材，甚至是 S 曲線。

十、輕鬆自然的減肥

減肥就是要有輕鬆、自然的心情，如果心情不好很容易大吃大喝，這樣減肥就沒有用了。『為了糾正過去的偏食習慣，不妨試試每天以正常的規律，每隔六小時均衡地進食。飲食正常自然能正常的減肥。』(註五)

參●結論

人們自古愛美想減肥是天性，但是想減肥，健康的方法才是王道，並不是像無頭蒼蠅毫無目標，先了解自己肥胖的原因，再以健康的方式去維持體重，配合均衡飲食的組合，且有健康的減肥觀念，應該會有不錯的效果。減肥可以減的很成功，相對的也有可能會失敗，失敗的原因可能是用錯了方法或是自己懶，總而言之，均衡飲食比節食更有效。

健康減肥，靠的是自己的努力和堅持才能成功，所以好習慣的養成是非常重要的，但是培養一個好習慣且持之以恆，並非易事。減肥說容易不容易，說難也不難，只要找到對的方法，配合正常的作息、飲食習慣、正確的方法和觀念，既健康又能使自己擁有好身材，何樂而不為。真正健康而有效的減肥方法是生活型態的改變，以低熱量均衡的飲食、適當的運動，更能增加效率，最重要的是要有恆心及毅力，減肥才能持久，也才能成功。從現在開始加把勁，以輕鬆的心情、健康的觀念，用均衡飲食來減肥吧！

肆●引註資料

註一、計算 BMI。(檢索日期：2009/03/12)

<http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/bmi.htm>

註二、蔡麗玲(1994)。不怕胖飲食法。臺北市：培根文化。

註三、謝曉雲(2004)。不吃飯，可以減肥嗎。康健雜誌，65，25-102

註四、許惠玉(2009)。善用調味料 有助減肥。自由時報，3/15，4版。

註五、同註二。

圖一、Youth.gov.hk-減肥。(檢索日期：2009/03/19)

http://www.youth.gov.hk/tc/info_centre/health/500G.htm