

投稿類別：健康/護理類

篇名：

越動越胖，愈減愈肥—減肥的適時與適宜性探討

作者：

李安妮。市立內湖高中。高二14班

詹焯涵。市立內湖高中。高二14班

指導老師：

蘇德昌老師

壹●前言

「減肥是人類永遠的敵人。」這句話，相信，道出了許多人的心聲。

生物都是愛美的，更別提正值青春期的我們，但面對各式各樣、五花八門的瘦身塑型法，誰又能從中分辨好壞，真正讓自己「犧牲享受,享受犧牲」？

無論是在朋友圈、同事間，總會聽到許許多多瘦身例子，而其中，失敗似乎總是大於成功。在這裡，我們靠著網路、書籍及身邊親朋好友提供的經驗，為大家一步步釐清何謂「越動越胖，愈減愈肥。」

生活中有很多的人都想減肥，但並不是大家都知道各種方法的優缺點。也許它能讓你有效減輕體重，同樣地，它可能也會產生些許輕微但確實的傷害，每個人的體質都不同，適合的減肥法也不一樣，所以在減肥前一定要了解每種方式的影響以及對本身的適宜性。

或許顛覆了多數人的思想，但並不是每種運動都可以減重，有些反而會對你的瘦身不利，因此舉凡飲食、作息，運動的種類也是大學問。以下由我們所蒐集的資料，針對上面所提出的總總問題進行分析和統整，讓大家能更深入了解這平凡又不簡單的課題——減肥。（註六）

貳●正文

一、現代各式減肥法大觀

現在市面上有各式各樣的減肥方法和食品，像是食醋減肥法、蜂蜜減肥法、高蛋白飲食、低卡代餐包、減肥茶、減肥膏、針灸、抽脂、胃隔間手術以及各類的減肥餐……，下面就取其中一些來做詳記的說明。

（一）高蛋白飲食

1、特點：只吃肉不吃澱粉，這種方法耐餓並可增加新陳代謝速率。

2、影響：

（1）碳水化合物是肌肉與腦部運作的主要燃料，一旦缺乏，會先消耗水、肌肉（包括內臟肌肉的耗損），最後才消耗脂肪，所以對身體損害很大。

越動越胖，愈減愈肥—減肥的適時與適宜性探討

（2）蛋白吃過多會加速鈣質流失，造成骨質疏鬆。

越動越胖，愈減愈肥—減肥的適時與適宜性探討

- (3) 對心臟病、高血壓者不適宜。
- (4) 代謝物過多，增加腎臟的負擔。
- (5) 蛋白質攝取太多，使尿酸增加，增加痛風的機率。
- (6) 不吃蔬菜、水果的飲食方式會讓飲食者喪失可以對抗心臟病、強化骨骼、抗癌以及強化免疫力的營養素。

(二) 低卡營養代餐包

- 1、特點：可迅速減輕體重
- 2、影響：
 - (1) 僅能取代一餐或兩餐，須經營養師指示使用，否則易發生營養不良。
 - (2) 熱量太低可能會造成掉髮、生理期延遲、皮膚對冷熱觸感都很敏感，長期下來會導致腎結石。

(三) 日本迷你停食減肥法

- 1、方法：每週兩天不吃正餐，只吃流質的食物，像是稀飯、豆漿、果凍……，來取代三餐的大於大肉。
- 2、特點：有助於清除體內廢物，讓腸胃代謝更順暢，皮膚也會變的有光澤。
(註二)

(四) 針灸

- 1、特點：包括耳針以及腹部的穴位針灸，原理是抑制食慾、提高新陳代謝率、抑制腸胃吸收以及促進排泄。
- 2、影響：
 - (1) 無法持久。
 - (2) 需要配合飲食控制，否則停止針灸後，食慾恢復，體重仍會上升。
(註一)

二、越動越胖—有效運動的適時性

大家都說運動可以減肥，但其實這不是一定的，以下提出三種會讓人越練越胖的運動方式。

(一) 大運動量的運動。

越動越胖，愈減愈肥—減肥的適時與適宜性探討

如果運動量過大，人體所需的氧氣、營養物質以及代謝產物也就會相對增加，這時就要靠心臟增加輸出血量來運輸。運動量大時，心臟輸出血量不能滿足機體對氧的需要，使機體處於無氧代謝狀態。無氧代謝運動不是動用脂肪作為主要能量釋放，而主要靠分解人體內儲存的糖元作為能量釋放。因在缺氧環境中，脂肪不僅不能被利用，而且還會產生一些不完全氧化的酸性物質，如酮體，可降低人體運動耐力。短時間大強度的運動後，血糖水平會降低，引起飢餓，這時人們會食慾會大振，對減肥極為不利。

（二）短時間運動。

在進行有氧運動時，首先動用的是人體內儲存的糖元來釋放能量。在運動30分鐘後，便開始由糖元釋放能量向脂肪釋放能量轉化。大約運動1小時後，運動所需的能量才以脂肪供能為主，也就是說，在脂肪剛剛開始分解的時候，人們就停止了運動，其減肥效果自然不佳。

（三）快速爆發力運動，如短跑、球類運動等。

人體肌肉是由許多肌纖維組成的，主要分為白肌纖維和紅肌纖維。如進行快速爆發力鍛煉，得到鍛煉的主要是白肌纖維，白肌纖維橫斷面較粗，因此肌群容易發達粗壯，因此用這種方法也會讓你越練越胖。（註三）

三、愈減愈肥—針對個人體質的適宜性

減肥的方式有非常多，但並不是每種方式對每個人都是有效的，減肥須對症下藥，人們應依照本身的體質去選擇最適合自己的減肥方法。以下針對五種不同的體質做詳細的介紹

（一）平和體質：體形勻稱、健壯，性格隨和開朗。

這一類的人是最健康的，不過一旦發胖，就會全身均勻的胖，身體處於平衡狀態，自然就難以減肥了。但沒關係，只要保持良好的生活習慣，尋找另一個最佳的平衡點，一樣可以減肥。

這種體質的減肥要點是調整運動狀態還有改變運動的花樣和時間。一般來說，一個人每天需要半小時的運動量，而以有氧運動為好。而對於這種“壯實”的人，平時多做一些形體運動，拉伸一下筋骨是有助於曲線的。
越動越胖，愈減愈肥—減肥的適時與適宜性探討

- (二) 痰濕體質：體形肥胖，腹部肥滿，面部皮膚油脂較多，多汗且粘，容易困倦，愛吃甜食。

如果你是痰濕體質的胖子，那麼你可能是腰粗肚圓屁股大，步伐沉重，不愛動彈，要記住想減肥首先要做的就是健脾利濕、祛痰化濁。飲食上首先要杜絕甜食，戒酒，且最忌暴飲暴食和進食速度過快。應常吃味淡性溫平的食品，並多吃些蔬菜、水果。推薦的食物有木瓜、白蘿蔔、大棗、紅豆、山藥、薏米、牛肉、鱧魚、檸檬、櫻桃、栗子等。禁忌的食物則是飴糖、石榴、柚子、枇杷、砂糖等。

- (三) 濕熱體質：面垢油光、多有痤瘡粉刺、常感口乾口苦、眼睛紅赤、性情急躁、容易發怒。

如果你是濕熱體質的胖子，那麼你不但體型肥胖，而且面垢油光，一臉痤瘡，如果能夠清化濕熱，分消走洩，那麼減肥祛痘便會一舉兩得。少吃肥膩的食品、甜味品，以保持良好的消化功能，避免水濕內停或濕從外入。濕熱體質的人適合做大強度、大運動量的鍛煉，如中長跑、游泳、爬山、各種球類等，可以消耗體內多餘的熱量，排洩多餘的水分，達到清熱除濕的目的。推薦的食物有綠豆、黃瓜等排毒清熱的食物。禁忌的食物則是油脂含量很高的各種油炸、油煎食物和胡椒、辣椒、花椒、水煮魚、羊肉串等辛辣助熱的食物。

- (四) 氣虛體質：面色萎黃或淡白，唇色淡白，頭髮不太有光澤，平時不太愛說話，說話聲音比較低，精神不是很振作，身體容易疲勞，容易出汗。性格內向、膽子小。易患感冒。

如果你是氣虛體質的胖子，那你可能是一個軟綿綿，懶洋洋的胖子。虛體質的人適合散步、慢跑及舞蹈等運動，也適合練八段錦、五禽戲等中醫養生功。運動的量以開始運動時較小，以後逐漸加大為目標。推薦的食物有粳米、牛肉、雞肉、鱈魚、大棗、櫻桃、葡萄、花生等有利於補氣、健脾胃的食物。不適合生冷苦寒，辛辣燥熱的食物，以及難以消化的食品，飲食也不宜過於滋膩。

- (五) 陽虛體質：疲倦怕冷，四肢冰冷、唇色蒼白，少氣懶言，嗜睡乏力。

如果你是陽虛體質胖子，那麼你可能是白白胖胖，肉又多又軟，缺乏彈性，而且再多肉也不保暖，那麼採用溫補脾腎，化濕通陽的辦法就可以改善你的體型了。此外要加強體育鍛煉，須堅持不懈，每天進行 1~2 次。具體項目依體力強弱而定，如散步、慢跑、太極拳、球類活動和各種舞蹈活動等。推薦的食物有補陽的茶材，例如冬蟲夏草、人參、核桃、姜、肉桂、花生等以及壯陽的食物如羊肉、狗肉、鹿肉、雞肉等。禁忌的食物則是清熱的藥材金銀花、蒲公英、白茅根、

車前草、苦茶、冬瓜等。(註四)(註五)

參●結論

經過這些日子的討論、匯整，在在似乎提醒著我們，這是一場無限延長的加長賽，與自己。

多少人光鮮亮麗的煥然一新；多少人賠上自己的一生，細數著掉下的淚。我們就像踩著一條名為減重的鋼索，看不見盡頭……減重不單單需要強大的持之以恆，更得時時注意好身體健康，畢竟沒有人希望打一場金玉其外，敗絮其內的勝仗。去掉健康，人類還剩下什麼呢？外表再重要也須美麗而健全的靈魂襯托，不是嗎？

「減肥是人類永遠的敵人。」這句話，相信，道出了許多人的心聲。

你可否願意爲了三公斤，飢餓三十天？可否爲一張健檢單，戒掉速食的毒癮？又可否上一年的健身房，只爲求一個轉身的微笑、一瞥醉心的目光？

有人說，塑身，是一種潮流；但在我看來，它就像一份決心、一種堅持、一股輸不起。世上有許多人，瘦身並非爲了自己，可能是爲工作、心儀的女孩、抑或愛我們的任何一個人，或許只是未曾發現，那裡始終存在成千上萬個理由，使我們爲了他人而改變。

肆●引註資料

註一 各式減肥法&減肥大觀園。<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!z3NdKV.YGRuBGIGWg5GGdcY-/article?mid=250>

註二 日本新的瘦身法迷你停食減肥法。
<http://www.deyi.com/thread-171647-1-1.html>

註三 夏季選擇減肥方法要注意三類運動讓你越練越胖。
<http://blog.a-sir.com.tw/user1/llyttfdo/archives/2010/7041.html>

註四 對症下藥五種體質減肥方法有不同。
<http://blog.a-sir.com.tw/user1/llyttfdo/archives/2010/7073.html>

註五 林禹宏：《減肥五公斤就要這樣吃》(台灣：源樺出版社，2010)，全文

越動越胖，愈減愈肥—減肥的適時與適宜性探討

註六 彼得·魏爾許：《瘦子房間的秘密:減肥最奇妙的境界，就是「瘦成一種習慣」！》(三采出版社,2009)，全文