

## 當甜蜜蜜遇上油脂脂~如何甩油

李美月營養師

每每在聽周邊的親朋好友討論著自己的體態時，難免都會聽到一些抱怨，想胖的胖不了，想瘦的瘦不下來，這些到底是先天帶來的?還是後天造成的呢?醫學上將肥胖的造成原因大致分為：先天性遺傳因素、心理因素、其它因素如一些少數疾病也可能導致肥胖，如：低甲狀腺症、Cushing(庫氏)症候群憂鬱症及若干精神疾病等；或服用某些藥物如類固醇和抗憂鬱藥也會造成肥胖；還包括後天因素：飲食與生活習慣等。

肥胖對於身心影響甚鉅，許多疾病與肥胖息息相關，因此肥胖者減肥是減少疾病及相關併發症的方法之一。遺傳因素雖是造成肥胖的原因之一，但環境因素仍是現代人肥胖最重要的致病因素。要對抗肥胖問題仍要從環境方面下手，也就是要從飲食及體能活動的改變做起，如此才能健康地減肥，並且避免選擇錯誤的減肥方法，而造成身體近伊布的傷害。

門診遇到的減肥者，最常發現的共通點就是：我都吃很少但就是瘦不下來。其實減肥可以說是辛苦但也不全然，因為吃的內容搭配很重要，吃少未必熱量少，相對的吃多也不代表就熱量多，所以學習六大類食物分類與份量的定量很重要。網路流傳各種五花八門的減肥法，讓許多民眾都不知所措，是是而非到底要信從哪個理論呢?簡單舉個例子

**Q：不吃澱粉減肥對不對?**

A：錯，因為不吃澱粉時，反而會吃更多的豆魚肉蛋類(蛋白質)食物，大量攝取反而會傷到腎臟，因在體內代謝時，澱粉會被轉換成葡萄糖，若體內葡萄糖不足時，脂肪無法燃燒，長期反而對心血管是一種傷害；除此之外有些人因不吃米飯，反而攝取過量的水果，水果吃過多反而將多餘的熱量轉換成脂肪儲存起來，所以怎樣也瘦不下來。

**Q：反覆性的減肥，為何會愈減愈肥呢?**

A：首先要有一個認知就是人體的肌肉是蛋白質組成，脂肪是油脂組成的，肌肉與脂肪這兩者無法轉換，唯一能將彼此轉換的是肝臟，能將肌肉轉換成能量再分配給不同部位使用，所以不當的節食導致缺乏蛋白質飲食，體內的肌肉被轉換成能量，而使肌肉變小，若此時又沒搭配運動來壯碩肌肉，身體的體

脂肪比率會高出瘦肉組織太多，因此當下次再減肥時肌肉變少脂肪變多的情況下，就愈難減下來了。

所以不論你從任何資訊得到的減肥方法，最重要的還是要從學習身體代謝的基本觀念和正確的飲食觀念，再搭配運動模式，才不會瘦到不該瘦的和肌膚變的暗淡與頭髮異常的掉落。如果你正處心積慮的想減肥，但又不知如何開始，那就請你一起來參與我們的健康講座。報名專線:29962121 轉 1230-1231 或 1107。



**新泰綜合醫院 關心您！**