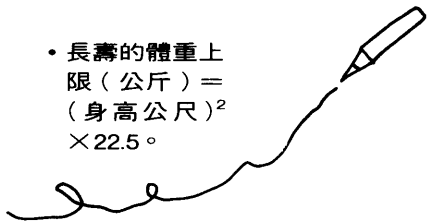


第四篇 為什麼長胖容易減肥難？

食物熱量入超，使人長胖；身體代謝率變慢，使人長胖；人越老，代謝率越慢，會越胖。故減肥是一輩子的事，必須成爲生活習慣的一部分，不能間斷，這是減肥難的最根本原因。人的一生，應維持二十五歲時的苗條身材。

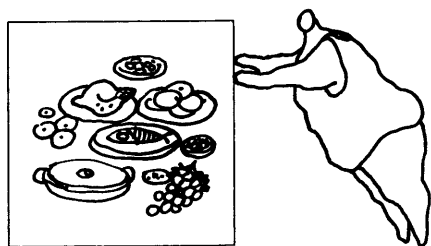
美國的統計數據顯示，一個人的一生應維持二十五歲時應有的體重，這是由於大多數人二十五歲時的體重不超過其理想體重。但大多數人會隨著年歲的增長而發福，很難擁有像李金龍（李登輝之父）、陳立夫和倪文亞等大老那樣苗條的身材。耶魯大學甚至主張，理想體重打九折後，人才會顯得苗條；而哈佛大學發現，一個人如果不是因為生病而變瘦，則體重指數低於二二·五的

• 長壽的體重上限（公斤） =
（身高公尺）²
× 22.5。



人壽命最長（必須不吸菸），以此推算，身高（公尺）的平方 \times 二二·五 \parallel 一生應維持的體重上限，例如一七〇公分高的男人，其體重上限是六十五公斤，此值接近其理想體重（六十六公斤），故一生保持苗條身材、體重維持在理想體重以下而營養又不缺的人，才會有更多的好日子可活。

許多人都是前半生苗條，到了後半生才長胖的。這是因為年輕時新陳代謝率高而快，吃進體內的能量會迅速燃燒，不容易累積成脂肪使人長胖。可是到了中年，代謝率因身體老化而變慢，即使不增加食量，也會越來越胖；如事業有成，應酬又多，越吃胃口會越好，食物熱量長期入超，很難不胖，而且胖得更快。如能藉運動以延緩老化，提高日漸下墜的代謝率，並藉限制食物



熱量以避免熱量入超，苗條身材必然可期。

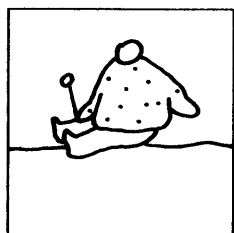
正規運動員在運動生涯期間，身體代謝率高，體能訓練頻繁，飲食限制嚴格，其熱量的攝取和體能的消耗已達平衡狀態，也就是所有輸入體內的能量，都放了出來，故能長保苗條身材；退休後一切解嚴，人不勤於運動，身體代謝率突然轉緩，飲食也不再節制，上述平衡狀態消失，故運動員退休後發福，是個普遍的現象；不是運動員但經常運動的人，在突然減少或停止運動後，也往往難逃長胖的結局，其理相同。人類必須終其一生繼續運動，一生的飲食習慣也不能改變，才能永保苗條身材。

人類一生中，最怕小孩時長胖，小孩在成長期間，脂肪細胞的數目也隨著增加，但胖小孩的脂肪細胞數目增加得更快，脂肪細胞因儲藏更多

- 小孩成年以前，應避免長胖，否則，成年後很難減肥。



的脂肪而顯得更大，這種情形甚至到了成年以後還持續下去，這樣的人最難減肥。預防遠勝於治療，預防自己的小孩發胖，是為人父母者，能給小孩的第一個最大的資產。西式速食是小孩的最愛，只可惜西式速食大都是高脂高熱量油炸油煎食物，只要三分鐘就可輕輕鬆鬆吃進一份熱量高達三百卡以上的麥香雞，如不希望這些熱量在體內堆積成脂肪，就要辛辛苦苦走一小時的路，才能把它燒完，這是長胖容易減肥難的另一個原因。在正常情形下，脂肪細胞數目到了成年就不再增加，故成年以前應盡量避免發胖，才能把脂肪細胞數目維持於最少；成年以後才發胖的人，一般只是脂肪細胞因儲藏多餘脂肪而變大，故減肥不難，減肥後脂肪細胞恢復發胖前的大小，數目不變，故有許多人減肥後苗條如昔。



減肥必須成為生活習慣的一部分，不能間斷，熱量入超使人發胖，熱量出超使人變瘦，永遠保持入出平衡，身材將永不變樣。故減肥是「一心一德，貫徹始終」的事，這是減肥難的最根本原因。

（本文曾刊載於民生報八十三年八月十五日二十一版，本文已增訂）

