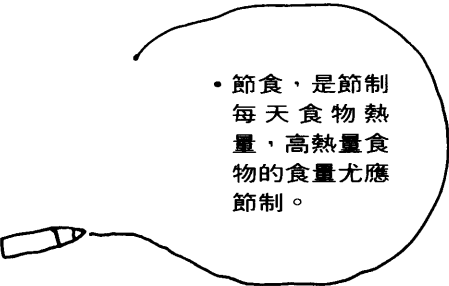


第五篇 節食減肥

減肥的首要條件——節食

節食，是節制食物熱量。最安全的減肥速度，是每週減肥一公斤；每日少吃一千卡熱量，一週就可除脂一公斤；但每日食量不宜低於一千卡，否則蛋白質會流失，引起心臟病。每日攝取的食物熱量過低，有人會迅速死亡。

少數人雖不刻意控制自己的體重，卻一生擁有苗條的身材，但對大多數人而言，苗條的身材絕不是自然天成的，而是一生都得靠外力才能維持，這外力通常就是節食、運動和服用減肥藥。



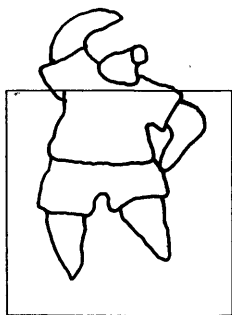
• 節食，是節制每天食物熱量，高熱量食物的食量尤應節制。

方法正確時，三個減肥方法都會有效，方法不正確，三個減肥方法都會失敗。

我們生活在這多元價值的社會裡，憲法保障每個人的權益。食品商家有權每天想盡辦法引誘消費者去消費他們的產品，但事實上，很多產品如吃多喝多了對健康十分不利。因此，要吃得健康、吃得苗條、吃得長壽，就完全要靠自己的選擇和定力。有求苗條的意願，卻又擋不住每天生活中的誘惑時，減肥註定要失敗。

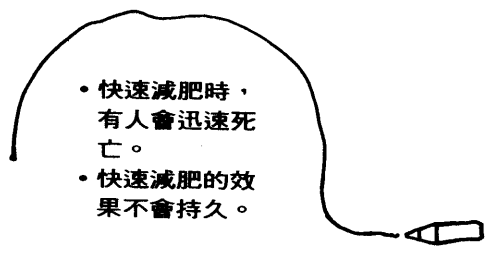
一生節制每天的食物熱量但營養不缺，是一個人維持苗條又健康的金科玉律，不論另外是否藉運動或減肥藥減肥，都離不開這條減肥鐵律。減肥是一輩子的事，這也是許多人做不到的原因。

一個人要維持目前的體重，每天每公斤體重



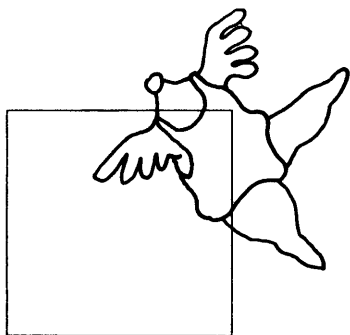
必須吃進三十至三十五卡的食物熱量。一位五十公斤重的小姐，每天吃進一千五百至一千七百五十卡，體重就會維持現狀。如不知不覺中一個月內多吃了七千卡（即多吃了四天熱量），也就是每天多吃了二百三十卡熱量而持續一個月，就會長肥一公斤。每天只要快快樂樂的多吃一碗飯、一碗麵、一塊炸雞、一份炸薯條、一個蘋果派、一個漢堡、一塊蛋糕、一杯冰淇淋、一片豬排、二片麵包、二個芒果或二杯果汁，就會多吃進二百三十卡熱量，半年下來就能發福六公斤。相反的，每天只要少吃上述單位的食物，一個月下來就會從體內減去一公斤脂肪。

研究肥胖症的學者認為，最安全的減肥速度是每週減肥不要超過一公斤，即每個月最多只可減去身上四公斤的脂肪，減太快了有人會得病甚

- 
- 快速減肥時，有人會迅速死亡。
 - 快速減肥的效果不會持久。

至死亡，減太慢了會失去信心和耐心。每週要減肥一公斤，每天必須少吃一千卡熱量，大致而言就是每天食量要減半。但學者主張，每天攝取的食物熱量不能低於一千卡，否則，心肌和血管平滑肌的蛋白質會逐漸流失而造成心臟血管疾病，嚴重時會死亡，美國就有些人每天吃總熱量低於五百卡的減肥餐而死亡。每週減重二公斤以上時，水分會流失，減重越快，水分流失越多，此時必須接受醫師的監督，以防不測。

有些人一時減肥意志強烈，進行「饑餓式節食減肥」，一天只吃進二百卡以下食物熱能，一個月內減掉八公斤體重，這種快速減肥成功的例子雖然不少，但不值得鼓勵，原因是一陣強力減肥後，意志容易鬆懈而無法把減肥變成生活習慣的一部分，在減肥意志崩潰後，體重迅速回升。



重新長肥後，還是可以減肥成功，但這些人的體重就變得一個時期高一個時期低，越來越多的醫學證據顯示，體重時高時低會縮短壽命。體質較弱的人，會經不起饑餓式節食而生出病來，得不償失。

（本文曾刊載於民生報八十三年八月二十二日二十一版，本文已增訂）

