

走在街頭，許多診所，藥房的門口總能看見醒目的”減肥門診“或“減肥藥上市了“的廣告；走進書局，您可以在暢銷排行榜上找到各式減肥書籍及雜誌，或瘦身食譜；打開電視，各種減肥秘方，快速瘦身健康食品不斷地輸入您的腦海中。天啊！這讓人忍不住問自己：“我很胖嗎？”或“若不減肥，我是不是跟不上流行？”

衛生署於去年公佈“國人運動習慣調查“的結果顯示：台灣地區 30 歲以上的民眾約有百分之三十五的人屬於過重或肥胖，亦即每 3 人之中就有 1 人屬於過重或肥胖！什麼是肥胖呢？肥胖者除了體重過重之外，還意味著體內堆積過多的脂肪，這些多餘的脂肪就是危害健康的元兇。減肥除了要控制體重在理想範圍內，更要除去身上多餘的脂肪。不健康飲食及缺乏運動為肥胖的主要成因，肥胖亦為導致慢性疾病的重要因素，而國人十大死亡原因中，有 8 項與肥胖有關。目前我國成年男性體重過重或肥胖者已達 51%，女性亦達 36%；另國小學童體重過重或肥胖之比率，男童為 29%、女童為 21.0%。國人過重及肥胖之比率在上昇中，亟須加強防治。

對於肥胖問題不宜僅以「少吃一點、多動一些」來應對，肥胖是指身體內儲存的脂肪組織超過正常的狀態。值得一提的是，造成問題的是超過正常的脂肪，而非脂肪本身，脂肪是身體儲存能量最重要的組織，而且脂肪酸也扮演很重要的生理功能，所以它也是必需營養素之一。從生化的觀點，必需營養素包括六大類：水、氨基酸、脂肪酸、維生素、礦物質和熱量，這種分類與傳統略有不同，但將包括碳水化合物、蛋白質與脂肪之熱量獨立分出，有助於了解營養與肥胖的因果關係，以及減少熱量但是不減其他營養素的處置原則。肥胖的基本成因除了少數例外，皆係長時間熱量的攝取超過熱量的消耗，多餘的熱量以脂肪的形式貯存於體內，使體內脂肪組織超過正常而造成肥胖。基本上「少吃一點、多動一些」是正確的減肥基本原則，只是太單純化了，理想的減重計畫，必須包括維持正常的生活；安全的生理代謝；保存瘦體質（lean body mass）及儘可能減少飢餓感，而且不致於引起精神上的問題；所以，減重計畫至少應該包括下列四大部份：飲食、運動、行為的改變、和同儕團體的參與。飲食是控制熱量攝取的主要方法，瞭解食物中熱量的來源，攝食較平時更少的熱量，但又能維持均衡的營養，乃是最好的處理原則。運動是增加熱量消耗的主要方法，而且在長期維持體重上有一定的助益，無論是規律性的有氧運動或日常生活中的活動，如走路或爬樓梯，都有相同的成效，最重要的是如何將這些活動持之以恆的執行；看電視、打電動、上網路已成為大眾生活中的一部份，但卻也是靜態生活的主要原因，如何改變這種全球性的趨勢，值得更多的努力。研究顯示不健康的飲食行為及靜態生活的狀態係由不同的環境及心理因素所造成，如何識別這些因素，並採取行為改變的方法，例如監督行為、控制誘惑、變更進食過程、支持與鼓勵、認知重建等，是使下降的體重不再反彈，以及維持長期減

重成效極重要的步驟。換言之，將減重的目標放在矯正攝食過多熱量及靜態的生活方式，而不計較體重減輕多少，更能達到長期減重的目標。最後，有些朋友減重的動機不大，同儕的直接參與相對的非常重要。

表. 健康體重管理小秘訣

	聰明吃十撇步	快樂動十密技
1	多喝白開水，少喝含糖飲料	上下班途中，搭乘大眾交通工具，爭取步行往返搭乘站的時間
2	細嚼慢嚥	上班期間，上午 10:30、下午 3:30 各做 15 分鐘健康操
3	正常三餐	步行去買午、晚餐；或步行去用餐；步行前往超市；或利用午休時間步行去購買水果或日用品
4	低脂少油炸	上下樓層多爬樓梯
5	天天五蔬果	到前一站或下一站倒垃圾
6	均衡飲食	幫忙做家事
7	睡前三小時不進食	遛狗
8	每餐不過量（8 分飽）	邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機
9	多吃天然未加工食物	假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動
10	不吃零食宵夜甜點	減少靜態活動（看電視、上網路及玩電動）的時間