

## 「均衡飲食、規律運動、行為改變」減重三法寶

在網路上到處可見琳瑯滿目標榜著類似『速成減重，零負擔』的廣告標語；在一般的搜尋引擎只要鍵入「減重」，可查詢到上萬筆多個介紹減重的網頁，提供各式各樣的減重方法。由平面媒體亦可見到各式各樣減重廣告。減重的確成了現代生活中大家所關心的話題之一，但是卻往往有人用錯方法，不僅減重不成功，甚至傷害健康，危及生命的消息亦時有所聞。

臺北市政府衛生局近來在推動市民健康減重一百噸的活動下，發現市面上有許多不健康的減重資訊在傳播，例如：一、網路上常介紹號稱某個成功案例有效的「瘦身飲食祕訣」，例如瘦身湯、吃肥肉、乳酸菌、辛辣料、喝水、蘋果、蔬菜湯等減肥法，這些方法容易導致營養不均衡及危害健康，因長期不當低熱量飲食，造成身體基礎代謝率降低，若恢復以往的飲食習慣，可能更加肥胖。

還有二、藥物治療，也是民眾可利用的方法，除了有些醫師開立瀉藥、安非他命、利尿劑等藥品，不僅有藥物濫用的危險，使用者有些已經產生副作用，亦有死亡案例出現。這些減肥藥物常見嚴重副作用有急性腎衰竭、高血脂、高血壓、中風、心律不整、心肌梗塞等心血管症狀。

三、此外，外科手術如胃間隔、截腸、抽脂及減少營養素的吸收。偏食減肥法如斷食、代餐，以減少熱量的方式及不均衡飲食來達到體重下降的目的。

四、物理治療如針灸、指壓、三溫暖、減肥膏、大腸水療等，會短暫抑制食慾或所謂的燃燒及脫水等。綜合上述方法不外乎要減少食物的攝取及吸收或者藉由脫水達到體重下降的假象，甚至被動式的運動宣稱可燃燒脂肪，事實上對健康有危害或效果不佳。

使用適當的方法來減重，的確是生活中一門重要的課程。為提倡正確的「健康減重」觀念、知識及方法，臺北市政府衛生局九十一年特辦理「健康減重一百噸、活力長壽臺北城」活動，強調「均衡飲食」、「每天運動三十分」、「培養健康行為」，帶動市民維持正常體重。截至九十一年六月底，報名參與體重控制活動的民眾共計五萬八千多人，共同減重兩萬七千多公斤，期待更多市民踴躍參與本項活動。報名參加體重控制活動辦法，請至下列網站查詢：

[www.healthcity.net.tw](http://www.healthcity.net.tw) 或洽各市立醫院服務台或十二行政區衛生所方便服務中心。

本文由【KingNet 國家網路醫院編輯部】提供