

肥胖婦女減重後對體組成及血脂質之影響.

劉美媛;葉松鈴;陳維昭

Abstract

體重過重或肥胖常與許多慢性疾病的發生或嚴重程度有關，而減重可使其疾病症狀減輕或消除。以往我國關於肥胖之研究多為流行病學方面之研究，而對於減重前後變化之比較則探討較少，因此本實驗之目的在研究 67 個停經前之肥胖女性，依其肥胖程度將身體質量指數(BMI)值 26.4-30.8 者分為輕度肥胖組，而BMI>30.8 以上者分為中度肥胖組，以飲食控制方式減輕體重，追蹤半年，比較減重前後體組成及血脂質之變化情形。在 67 個受測者中選取體重減輕大於原體重 5% 以上者 29 人，並選取與減重者年齡身高相配合之正常體重者 18 人做為控制組，加以分析比較。結果顯示：不同程度肥胖女性，不管是體重、瘦體組織及脂肪組織重量皆有顯著之不同，且中度肥胖組大於輕度肥胖組，輕度肥胖組又大於正常體重組。肥胖者減重大於 5% 之 29 人中，減重後體重平均下降 9.2 ± 5.2 kg (由 79.6 ± 13.8 kg 下降至 70.4 ± 11.2 kg)，脂肪組織含量百分比下降 $3.6 \pm 2.3\%$ (由 $35.8 \pm 3.6\%$ 下降至 $32.2 \pm 3.4\%$)，均有顯著差異($P < 0.05$)。在血脂質上，中度肥胖組血漿三酸甘油酯(TG)、總膽固醇(total cholesterol, TC)、低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)、LDL-C與高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)之比值皆顯著較輕度肥胖者為高，而HDL-C則顯著較低。血漿TG、TC、LDL-C、及LDL-C/HDL-C在減重後均顯著較減重前降低，HDL-C則顯著上升($P < 0.05$)，但HDL-C濃度肥胖組仍顯著較正常體重組為低。本研究結果顯示體重減輕只要大於原體重 5% 以上，即可有效改善血脂質組成。不同程度減重組別間血脂質則沒有顯著差異。