

## 月到中秋談減肥--不要讓嫦娥笑我們「胖」

[ 發表醫師 ] :劉燦宏 醫師(肥胖防治中心)

[ 發布日期 ] :2007/9/13

人類從狩獵時代進入農業時代、工業時代再進入現在電腦時代，事實上，身上的基因一點也沒改變，我們身上的「飢荒基因」一直存在，也就是說，我們遠古的老祖先們在食物匱乏的時代爲了生存，只要一有食物吃進人體，「飢荒基因」一定會將所有的熱量用各種型式儲存下來，以備不時之需；然而，近半個世紀以來，現在是食物充裕的年代，理論上，人體不應該再將過剩的熱量儲存下來，奈何人類的基因要改變，至少要五百年，因此當初爲了保護人類的「飢荒基因」，反而變成危害人類、讓人致胖的元兇。

農業時代，秋天對人們來說的是一個收成的季節，所謂「秋收冬藏」；對動物來說，秋天是積存脂肪，準備過冬的開始，肥美的秋蟹正是最佳代表。我們的體重事實上也是隨著四季呈現一個週期性的變化，人類的天性本來就是冬天儲存能量、休養生息，身體變胖準備過冬；夏天則是代謝旺盛、活動量加大，體重減輕，在正常沒有刻意減重的情形下，春、夏之際，體重較輕，到了秋、冬，體重逐漸上升，每一年的週期起伏約三公斤之譜，因此若秋天沒有好好控制體重，中秋後，接著冬至、聖誕節、尾牙、過年、元宵等，這些節日都離不開大餐慶祝，不知不覺在冬天過後，身上就多了一圈肥肉；因此，很多人都在春、夏減肥，但事實上，最該好好控制體重的是秋天，只要秋、冬好好控制體重，隔年就可以輕鬆享受體重週期下降的成果了。

中秋節少不了月餅、烤肉，說要克制還真困難，應景吃一點，應該也不為過，若是食慾壓抑過度，就怕生活無趣，憂鬱上身，因此要如何控制體重呢？

第一，多做運動，秋天是戶外踏青最好的季節，趁著秋高氣爽的時候多做戶外活動；若是懶得到戶外活動，可改做一些室內運動，像是原地踏步、使用健身器材等，或是到室內運動場，如溫水游泳池、羽毛球場等，若住家附近沒有運動場所，健步走、做做家事、掃掃地、爬爬樓梯、澆澆花、溜溜狗、逛逛大賣場，事實上也都是增加身體活動量的好方法。

第二，許多人在中秋吃月餅之際，喜歡喝熱茶、熱飲等，在選擇熱飲時必須注意幾點，在熱飲中盡量不要加糖，如果真要加糖，可選擇代糖來代替以減少熱量的攝取；喝咖啡時，最好不加奶精，一天以一杯為宜。

第三，秋天雖然流汗少，仍必須注意補充水份，喝水不但沒有熱量，身體還必須消耗許多熱量來排泄水份，因此水份可以增加新陳代謝，將體內的廢物排出體外，因此建議每天攝取水份 2000CC 以上。

第四，建議天涼時可多泡熱水澡或溫泉，泡澡或溫泉有助於提昇新陳代謝率，但是患有心臟病、高血壓、氣喘等慢性病的病患要小心，注意通風而且水位最好不要超過胸部比較安全。

第五，家中隨時準備一個體重計，如果不小心變胖了，就該力行少吃、多動的原則，多

吃高纖維的食物，多攝取蔬菜、水果。

第六，早睡早起、生活正常，最近研究發現晚睡和生活不正常都容易變胖，而且絕對不可吃宵夜，養成規率的生活習慣，就能維持一個窈窕的好身材。

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**