

發表醫師

陳弘洲醫師 發佈日期

2013/11/13

減重方式五花八門，包含有用不吃澱粉減肥法、高蛋白減肥餐、低熱量減重飲食、單吃香蕉等單一食物減肥方式等等。

您心中是否有疑惑過，到底哪一種飲食型態是最能減重又健康?在2013年的醫學期刊JAMA中指出，其實減重最重要的成功要素為提高減重者的行為參與程度。如同服用降血膽固醇藥物、血壓藥與糖尿病藥物，如果患者停止服用，則無法有長久良好藥效。因此，若能持續配合治療不間斷，則減重飲食介入效益，便可以像醫藥治療效果一樣顯著，我相信您認同這項說法吧?!

減重如同執行對抗發炎的生活型態，須從飲食、運動、情緒和正常生活作息著手。

首先，如果您能從改變飲食開始，降低高脂、高糖飲食，避免引發胰島素(控制血糖)與瘦素(控制食欲)的抗性，我們就可以緩和能量平衡機制失控的情形，避免因食慾不受控制，身體不斷想吃，而造成體重攀升。

緊接著，減重者若能動起來，開始增加每一天的能量消耗，則您不只可經由運動增加能量消耗，也對情緒管理、心智鍛鍊和工作效益有正向幫助。成功學大師Stephen R.Covey曾提出，人類具有四大天賦：身體、心智、情感和心靈。但我們往往在這四項中，忽略了身體的重要性，Covey提到這不僅是失去健康，更是連思想上的創造力、耐力、韌性、勇氣、學習力、記憶力，都將一併失去。

保持健康體位坐落在健康的範圍(BMI18.5-24)，將會帶給您的人生正面不同的改變。您心動了嗎?讓專業減重輔導您成功減重!!

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。