

《 減重的迷思—聽聽醫學證據怎麼說 》

陳愛華醫師

對現代人來說，營養過剩，每天吃好料又少運動的結果，往往隨之而來的是體重的問題。面對坊間林林總總的減重方式，書店裡面各式各樣「如何瘦」的書籍雜誌，到底醫學證據有多強呢？根據最新的新英格蘭醫學期刊，列出了一些常見的減重迷思，也提供了一些目前有研究證據的減重觀念，整理如下：

五項迷思 VS. 五項實證研究減重觀念

- 迷思一：每累積**7000-7700**大卡，就可以減重**1**公斤。  
→ 正確觀念：因為身體本身會調節吃進去以及消耗的卡路里，所以或許初期減少**7700**大卡大約可以減少一公斤，但是根據研究發現，這並不符合實際上的減重狀況。往往要超過**7700**大卡才能減少一公斤，這也是為何減重一開始很快，但後面慢慢速度變慢的原因之一。
- 迷思二：為了避免讓自己灰心，減重目標可以“寬鬆一點”。  
→ 正確觀念：研究發現若自己對於自己的減重目標設定的越嚴格，越容易減肥成功!! 因此，減重是要下定決心設定清楚目標努力執行的。(建議與醫師一同討論出合理的減重目標)
- 迷思三：快速的減重比較容易復胖，慢慢的減重比較有效。  
→ 正確觀念：減重的快或者慢對於是否復胖沒有一定的關係。有些人使用比較“極端”的方法，例如吃很低的熱量來減重。短期來說，這種方法或許速度比較快，但是若以長期來說，極低熱量的減重效果並沒有比較好或者比較差。因此，若無特殊原因，並不需要「極低熱量」的減重方式。
- 迷思四：體育課可以幫助孩童減重。  
→ 正確觀念：以國外的研究來說，一般的體育課並無法幫助孩童控制其體重。孩童是否有肥胖的問題還是跟「飲食習慣」以及是否有固定的運動習慣有關。因此，若家中有肥胖的兒童，可別把希望放在學校的體育課身上。
- 迷思五：性行為可以減重。  
→ 正確觀念：根據研究計算，對於一個**70**公斤的男性來說，六分鐘的性交大約可消耗**21**大卡的熱量，僅僅比看電視多了**14**大卡而已。

看了以上的迷思之後，更重要的是以下的實證研究減重觀念!!

- 實證研究觀念一：雖然肥胖與基因有關，改變自身周遭造成肥胖的不良環境因素的仍可以非常有效的減重以及維持減重的持久度。  
→ 應用：往往有一些來門診減重的人，會抱怨說自己是基因問題，全家都胖，自己也很難減重，然而事情並不是這麼悲觀的。很重要的，是「找出」周遭有哪些「造成肥胖的環境因素」，並且嘗試做一些「改變」。例如：家門口左手邊有許多速食餐廳，往往一忙起來就去光顧，但其實家門口右手邊往前走十分鐘就有一家養生

的自助餐廳，因此選擇改變舊有的習慣就可以有效的減重了。

● 實證研究觀念二：節制飲食不一定可以減重，要「低熱量」才能減重。

→ 應用：有人認為少吃油炸的食物多吃蔬菜水果就可以減重了，有人認為每天固定三餐少吃點心就可以減重，然而，多吃水果或者少吃點心並不一定代表一整天的「熱量」有減少。若要有效的減重，需要靠「計算一整天的總熱量」，只有「總熱量」減低，才能減重喔!! 因此鼓勵所有想減重的肥胖朋友們可以開始學習計算每天吃進去的食物熱量!!

● 研究實證減重觀念三：長期運動可以幫助維持減重的成果。

→ 應用：有人認為運動很難減重，沒錯，單靠運動的確很難瘦，然而，運動本身的好處是附加在飲食控制之上的。研究發現，除了低熱量的飲食之外，如果有長期穩定量的運動，對於長期體重的控制絕對有正面的效果。除此之外，研究也發現，運動除了幫助減重之外，對於改善心血管疾病、預防老化、癌症都有好處。因此，建議國人每週至少運動150分鐘以上中度以上的運動喔!! (所謂的中度運動是指運動了10分鐘之後會有些喘，不太能唱歌但還能說話的程度，例如快走以及慢跑。)

● 研究實證減重觀念四：孩童的減重需要家長一起參與。

→ 應用：台灣的肥胖兒童越來越多，除了從學校的營養午餐著手改善之外，很重要的是家長的照顧以及參與孩童的減重。畢竟，家長能帶給孩子的影響力遠比學校多太多了，因此，陪著孩子一起建立起健康的飲食習慣以及運動習慣，是非常重要的，家長的看重會影響以及改變了孩子一生。

● 研究實證減重觀念五：對於合適的病患，減重手術可以達到長期的減重也可減少糖尿病以及死亡率。

→ 應用：對於一些BMI值(體重/身高(公尺)的平方)大於30的肥胖患者，若用飲食以及運動的方式仍無法有效的減重，或者已經有一些肥胖相關的併發症如糖尿病等，建議可至減重外科做減重手術的評估。以目前的胃繞道手術來說，有越來越多的證據顯示其好處不只是改善糖尿病，也可以減少以後因為肥胖等原因造成的死亡率。本院的三樓減重中心設有外科減重門診，可前往諮詢。

總結：

減重是個非常熱門的話題，特別是最近幾十年來發展出了各式各樣的減重方式，然而，真的經過實證研究證實確實「長期有效且安全」的減重方式卻是少數。以往有許多減重藥物發展出來，但是隨著知識的更新，這些減重藥物也陸陸續續被發現有一些會傷害身體器官的副作用，因此，目前並沒有完全安全的減重藥物可以提供很好且長期的效果。當然，我們也期許在未來能有更安全有效的減重藥物發展出來。然而，更根本的減重之道，仍是回歸「健康的生活型態」，也就是「下定決心選擇健康的食物，低熱量的飲食，恆心的運動以及改變」，全家一起參與，才能有效並且維持減重的效果。許多的各式各樣減肥「花招」或許短期有用也吸引人，但若以長期來看，自己的生活習慣不調整，終究有一天又會在體重上反應出來的。

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。