

<瘦得健康，活得漂亮>

農曆新年剛過，經過了春節期間的一番大吃大喝，是否擔心自己的身材在不知不覺之間走了樣?是否因此而沒有勇氣站上體重機誠實的面對自己?其實肥胖與否，並不全然取決於體重的輕重，而是取決於體脂肪的多寡。肥胖的定義為：體脂肪過多所造成的體重過重。過高的體脂肪，也可能增加罹患某些慢性病像是高血壓、糖尿病、高血脂，甚至是癌症的風險，所以減重不只是為了美麗的外貌，更是為了身體的健康著想。

我們可以根據下列4種指標來判斷自己的體重是否合乎標準：

1. 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) = 體重(公斤) ÷ 身高<sup>2</sup>(公尺)

定義	我國肥胖指數	健康狀態
過輕	小於18.5	
正常	18.5-24	正常
過重	<b>24.0-27.0</b>	<b>低危險群</b>
過度肥胖	27.0-30.0	輕度肥胖，中危險群

2. 腰圍：男性超過90公分（約35.5吋），女性超過80公分（約31吋）
3. 腰臀比 = 腰圍 ÷ 臀圍 (男性應小於0.95；女性應小於0.85)
4. 體脂肪率：

性別	理想體脂率範圍		肥胖
	30歲以下(含30歲)	超過30歲	
男性	14%~20%	17%~23%	超過25%
女性	17%~24%	20%~27%	超過30%

有效的減重應該是要減少體脂肪，而正常的減重速率應為每天減少**500**大卡熱量，每週減輕**0.5**公斤為原則，切忌以絕食的方式來減少熱量攝取。若求速成，只是排除體內的水分而已，不但有害無益，而且一旦補充水分之後，體重還是會增加回來。真正健康有效的減重應該是要經由均衡飲食的控制，加上適度的運動，雙管齊下才能達成，可以參考以下幾條原則：

1. 均衡攝食各類食物，三餐以五穀為主食
2. 少量多餐，定時定量，細嚼慢嚥
3. 少油、少鹽、少糖，飲酒要節制
4. 睡前三小時禁食，運動前後兩小時禁食
5. 水份攝取一天至少2000c.c.
6. 擬定適合自己的運動計劃，以循序漸進方式慢慢增加運動量，燃燒身體多餘的體脂肪！

若想要使用藥物減重，則必需經過醫師的評估之後才使用，台灣唯一核准的輔助減肥處方藥為羅氏鮮【Xenical(Orlistat)】，作用機轉為阻斷脂肪的吸收，建議用法為每天三次，每次120毫克，常見的副作用為肛門滲油或大便油膩、突發便意、常排氣。服用此藥物的時候應補充脂溶性維生素A,D,E,K，而且應在服用羅氏鮮前或後兩小時服用。特別需要注意的一點是，並非所有人都適合使用羅氏鮮，像是慢性吸收障礙、膽汁性鬱積的病人就比較不適合服用羅氏鮮，因此在開始使用藥物來輔助減重以前，一定要經過專業醫療人員的評估，千萬不可貿然自行服用。

減重是一場長期的抗戰，甚至是大多數女人的終身志業，只有靠著堅定的意志力，配合節制的飲食、適當的運動，才能讓自己瘦得健康，活得漂亮！

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。