



健康減肥 **不NG**

家庭醫學部主治醫師／張皓翔

年節又到，年終尾牙聚餐，家人團聚年菜，各式各樣零食點心全天供應，是不是又讓你腰圍增長不少？年後減重潮每年都出現，如何在年節的高熱量食物轟炸中全身而退？如果體重增加，要如何順利減重？

健康減重不復胖一直是民眾與醫師所追求的目標，但是很可惜的是，減肥沒有捷徑，只有依靠持之以恆的努力才能達成。尤其減重藥物的開發與臨床運用遇到瓶頸，新藥屢屢無法通過美國食品藥物管理局的核可，已上市的藥物也紛紛因為副作用或不良的健康影響而下市，因此在現階段，預防體重增加還是減少肥胖的最佳方法，要減輕體

重，還是透過熱量限制與運動最健康。

體重控制小撇步

1. **每天秤體重：**每天面對磅秤與自己的體重，就可能有一定程度的體重控制效果。
2. **早餐一定要吃、宵夜則要避免：**年節期間作息較不正常，晚睡晚起，過多宵夜卻忽略早餐是禁忌。
3. **不要吃完東西就躺著、甚至睡覺。**
4. **減少油膩食物：**年菜常有許多高熱量與油膩食物，減少熱量是控制體重的不二法門。
5. **適量攝取堅果類食物：**過年時家中常準備

許多的堅果類零嘴，如開心果、核桃、杏仁果、腰果等，適當攝取堅果類食物有助健康，但過多堅果會造成熱量的負擔導致肥胖。

6. **找機會增加身體活動：**過年大掃除、幫忙家事都可以增加身體活動，三五好友見面約了去運動取代聚餐，既健康又無負擔。

減重DIY的建議

1. **飲食的建議：**如要透過飲食來達成減重DIY，建議以均衡的能量負平衡飲食（suboptimal balanced diet）為佳，簡單來說，就是甚麼都吃，但攝取的熱量要少於身體所消耗，也就是比平常維持體重不變的飲食量再少一些即可。但是如果需要長期攝取熱量少於每日1000大卡的飲食時，應諮詢營養師，以免因為部分營養素的缺乏而造成疾病。
2. **運動的建議：**規律的運動為體重控制的重要方法，一般建議是每週至少5次，每次至少30分鐘，心跳130/分的強度，如此，每週150~250分鐘的身體活動，相當於每週1200-2000 kcal的熱量消耗，對預防體重增加會有幫助，對大多數成人而言，還有輕微的減重效果，若要積極減重，建議每週從事250~300分鐘的中等程度運動，對減重效果會更好。
3. **肥胖的藥物治療：**目前衛生署核准非處方用藥（OTC）的減重藥品康纖伴（Alli），它是60mg的orlistat（藥名），

可以減少約25%的脂肪吸收，使用本藥物應符合肥胖治療指引的建議，詢問藥師藥物使用方式，並詳細閱讀藥物使用說明。

除了飲食與運動外，合併個人化的諮詢與行為治療，對於減重有更好效果，這個部分可以尋求肥胖專科醫師協助，醫師也可以提供極低熱量飲食的治療（每日攝取熱量少於800大卡）以及減重治療藥物的處方，目前衛生署核准的處方藥物只有120 mg的orlistat一項，商品名為羅氏鮮（Xenical），其餘的藥物都沒有治療肥胖的適應症。此外，針對BMI>37以上或>32合併肥胖相關併發症者，經非藥物與藥物治療仍無法達到減重者，建議照會外科醫師評估外科手術治療之可行性。

