

## 媒體報導

日期：2014年6月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.128 – 胡亂纖體適得其反

Health | 醫學百科  
MEDICAL胡令芳教授  
賽馬會流金匯總監

- 肥胖不單純是外觀或儀容上的問題，長期肥胖的上疾病的機會比體重正常人高出兩至三倍，因而導致死亡率較常人高出數倍；肥胖問題，不容忽視。
- 最理想的減肥速度應維持在1星期0.5-2磅；但減肥速度亦因人而異，年紀、性別、肌肉比例、病歷及減肥歷史等也是決定性因素。

## 胡亂纖體適得其反

各 大傳媒和廣告吹捧的纖體文化，再加上明星效應，減肥潮流蔚然成風。市面上的纖體療程和食品多如繁星，叫人花多眼亂，但有多少人會真正了解它們是否真正適合自己的體質？會否對身體帶來副作用？能否減磅之餘也減得健康？

## 肥胖者承受較高的患病風險

事實上，肥胖不單純是外觀或儀容上的問題，近年醫學界不斷舉證，長期肥胖的人患上相關疾病的機會比體重正常人高出兩至三倍，包括糖尿病、高血壓、高血脂、血管粥樣硬化、心臟病、中風、睡眠窒息症、膽石、退化性關節炎、乳癌、子宮頸癌、前列腺癌及結腸癌等，令肥胖人士的死亡率較常人高出數倍。於是，正視肥胖問題，筆者認為應及早採取行動。

正確的體重管理方法，雖是老生常談，卻確實是最為受用，就是要建立健康的生活模式。過去十多年，筆者見證逾萬人透過建立適合自己的健康生活模式，從而獲得健康的體重。健康生活模式輔導計劃的臨床成果亦於多份醫學文獻中發表。計畫重點包括：

1. 減低卡路里吸收但不剔除某一類類的食物以達至均衡飲食
2. 提倡定期活動及/或運動
3. 提供改善健康習慣的貼士並考慮其文化及工作上的需要
4. 不主張極低卡路里的飲食
5. 注意減肥進度：因減肥初期進度或許會較快，這是由於身體在控制食量後會首先使用細胞中儲存的醣份Glycogen作能量，減去這些醣份後連帶來保留的水份也會減少，故體重減輕的是以水份為主。
6. 可長久維持減去的重量

## 理想減肥速度應維持每星期不多於兩磅

觀察坊間流行的減肥妙法，效果成疑；而且很多都鼓吹極速減輕體重，不但會增加體重反彈機會，更會引致身體脫水等現象，胡亂使用會危害身體健康。針對亞洲人而言，最理想的減肥速度應維持在一星期零點五至兩磅。但減肥速度亦因人而異，年紀、性別、肌肉比例、病歷及減肥歷史等也是決定性因素，如在這方面遇到困難可尋求營養師協助或歡迎致電S63 1000與賽馬會流金匯的健康策劃師作進一步的了解。



▲注意均衡飲食加上適當運動，才能保持理想體重。

- 肥胖不單純是外觀或儀容上的問題，長期肥胖的人患上疾病的機會比體重正常人高出兩至三倍，因而導致死亡率較常人高出數倍；肥胖問題，不容忽視。
- 最理想的減肥速度應維持在 1 星期 0.5- 2 磅；但減肥速度亦因人而異，年紀、性別、肌肉比例、病歷及減肥歷史等也是決定性因素。

各大傳媒和廣告吹捧的纖體文化，再加上明星效應，減肥潮流蔚然成風。市面上的纖體療程和食品多如繁星，叫人花多眼亂，但有多少人會真正了解它們是否真正適合自己的體質？會否對身體帶來副作用？能否減磅之餘也減得健康？

### 肥胖者承受較高的患病風險

事實上，肥胖不單純是外觀或儀容上的問題，近年醫學界不斷舉證，長期肥胖的人患上相關疾病的機會比體重正常人高出兩至三倍，包括糖尿病、高血壓、高血脂、血管粥樣硬化、心臟病、中風、睡眠窒息症、膽石、退化性關節炎、乳癌、子宮頸癌、前列腺癌及結腸癌等，令肥胖人士的死亡率較常人高出數倍。於是，正視肥胖問題，筆者認為應及早採取行動。

正確的體重管理方法，雖是老生常談，卻確實是最為受用，就是要建立健康的生活模式。過去十多年，筆者見證逾萬人透過建立適合自己的健康生活模式，從而獲得健康的體重。健康生活模式輔導計劃的臨床成果亦於多份醫學文獻中發表。計劃重點包括：

1. 減低卡路里吸收但不剔除某一類型的食物以達至均衡飲食
2. 提倡定期活動及／或運動
3. 提供改善健康習慣的貼士並考慮其文化及工作上的需要
4. 不主張極低卡路里的飲食
5. 注意減肥進度；因減肥初期進度或許會較快，這是由於身體在控制食量後會首先使用細胞中儲存的醣份 Glycogen 作能量，減去這些醣份後連帶本來保留的水份也會減少，故體重減輕的是以水份為主。
6. 可長久維持減去的重量

### 理想減肥速度應維持每星期不多於 2 磅

觀察坊間流行的減肥妙法，效果成疑；而且很多都鼓吹極速減輕體重，不但會增加體重反彈機會，更會引致身體脫水等現象，胡亂使用會危害身體健康。針對亞洲人而言，最理想的減肥速度應維持在 1 星期 0.5- 2 磅。但減肥速度亦因人而異，年紀、性別、肌肉比例、病歷及減肥歷史等也是決定性因素，如在這方面遇到困難可尋求營養師協助或歡迎致電 3763 1000 與賽馬會流金匯的健康策劃師作進一步的了解。

-- 完 --