肥可怕 減肥更可怕
減肥法百態

□ 本刊記者

為了減肥，很多人用盡千奇百怪的方法，有些即使減不了肥，對健康也沒有多大害處；但有些卻對健康造成嚴重的影響，甚至弄致精神出現問題，走上自殺之路。為了健康也好，外觀也好，減肥弄致如斯地步，實在划算不來。

肥胖會引致糖尿病、心臟病、動脈硬化、荷爾蒙失調、膽結石等疾病；肥胖的身型也會增加骨骼關節系統的負擔，容易患上關膝疼痛等問題。

過肥確實有減的必要；但若因減肥而弄致健康出現問題，那就未免矯枉過正。

綜合而言，一般的減肥方法可分以下幾種形式：

(1)減低攝取量

節食、進食纖維食品、正餐代用品、低卡路里食品等，透過減低攝取量，使身體燃燒積存的脂肪，以達減肥的目的。很多人採用節食的方法，既省錢，又有效。吃少些東西，一兩個星期能減去幾磅者不乏其數。但奉行

減肥大百科

形式	使用方法	有效程度	副作用
氣功減肥	氣功能促進血氣運行，並使人在進食時，吃到某個程度就覺得飽，因而能控制食量，是一種兼備運動與節食的減肥方法。	據稱曾有人於幾個月內減去30多磅，腰圍亦明顯減瘦。	暫不清楚有甚麼副作用，不過，氣功宜在專人指導下進行。
推脂減肥	長期穿上一些收腹褲或減肥內衣等減肥衣服，可把脂肪推向適當位置，改善體形。	除外科手術外，暫時無證據顯示可把脂肪推掉。	長期穿上緊身衣會影響血液循環，傷害肌肉組織。
紮手指減肥	據稱手指穴位與身體其他部位有關連，依照指定方法，把膠布紮在手指的穴位上，可刺激不同部位以減肥。	目前西方醫學界認為，仍未有一種有效方法可助局部減肥（手術外）；而且人體穴位複雜，普通人難以找出正確位置紮膠布。	暫不清楚。
高蛋白質飲食	每餐均以高蛋白質食物為主，一來它提供的卡路里較低；二來碳水化合物會令身體分秘過多的胰島素，把過剩的能量轉化成脂肪，因此以蛋白質代替，能避免這問題。	很多營養學家認為，這理論並無實質的科學根據，而且蛋白質食物同樣會使身體釋放胰島素。	高蛋白質會增加體內有害的尿素，尿酸酮質等廢物，損害腎功能，嚴重危害健康。
Fit一世減肥食譜	主要以蔬果餐來幫助減肥，並且提出「身體自然循環周律」，認為中午至晚上8時是進食的最佳時間，其餘時間不宜進食。而早餐應選擇蔬果類，以清理內臟。	只吃蔬果，當然可以減肥啦。不過，醫學界人士指出，「Fit一世」中的理論很多都不符邏輯，與一般的飲食常識背道而馳。	只吃少量肉類，容易導致蛋白質、鈣質、磷質、維他命B12及維他命D不足。

節食時,得容易因營養不足而出現手軟腳軟、頭暈、貧血、口臭、脫髮、抵抗力大減、疲勞、精神不集中等問題。若持續長時間的話,甚至危及生命。

美國就曾經有位337磅的女士三餐中其中兩餐以代餐飲品代替,使每天攝取量低至600卡路里。結果她在8個月內減去139磅;但也因心臟肌肉纖維萎縮而死。

節食另一個影響是會**減慢體內的新陳代謝**,換句話說,當節食者停止節食後,若回復原來的食量,因消耗速度慢了,因此會可能**比減肥前更胖**。

有些減肥食譜奇奇怪怪,例如「三天蘋果減肥法」、「菜湯減肥法」等,很明顯會引起營養不良,只能持續很短的時間;過後恐怕又會回復原來的體重,甚至有可能因胃口大開,而適得其反。

至於正餐代用品,營養師盧慧君指出,假如它的成份合符營標準,確能幫助減肥。但問題是使用者不清楚自己是否有足夠營養;而且**由於不能改善飲食習慣,因此作用只是短暫性的**。同時也可能出現營養不良的問題,令礦物質、蛋白質等不足。纖維食品因會令使用者有脹飽感,因此能減低進食;但曾經使用的朋友指出,當這些纖維食品消化後,他們會感到非常肚餓。結果還是吃得過多。

其實正確的減低攝取量方法,是在節食之餘,能糾正自己的飲食習慣。部分經營養師編寫的節食食譜,有助減肥者明白正確的飲食形式。

(2)抑制中樞神經

簡單而言,就是使我們的腦部發出錯誤的訊息,以為自己不肚餓,以此抑制食慾。目前一般有效的減肥藥,大多屬於這類食慾抑制劑,包括被列為禁藥的Phentermine,及藥效較溫和的Fenfluramine及Dexfenfluramine。這類藥物會令人常常處於興奮狀態,不想吃也不想睡,真的不瘦也奇。

有些以減肥聞名的醫生,每天都有大量減肥人士排隊候診。由於候診者服藥後真的暴減十多磅以上,故此令診所奇門如市;但因此而有嚴重後遺症的例子也屢見不鮮。

盧慧君指出,**這些藥非常危險,擾亂人體內的平衡,影響血液循環系統,使心律失調、失眠、情緒不安、抑鬱,甚至精神錯亂**,因此她非常反對使用這些藥物去減肥。

(3)輕瀉

含輕瀉成分的減肥茶或利尿劑,會令服用者腹瀉,把多餘水份排出體外。這類食品最大問題是**會擾亂腸胃功能;而且減的只是水份**,體重確是輕了,但脂肪嘛,對不起,仍然在你身上。

(4)按摩或外塗藥物

記得兩三年前日本興起以減肥皂來減去皮下脂肪,使人以為「洗澡可把脂肪也洗去」,於是人人旅行後都捧着一大堆減肥皂回國。醫學界人士指出,這類**外在按摩或在皮膚上塗減肥膏式的減肥方法,最多只能促進血液循環,不能分解體內脂肪**。

(5)增加新陳代謝

有些減肥方法是針對新陳代謝率，藉着提高消耗量以消除脂肪。運動是最普通的減肥方法，能有效提高身體消耗量。但人是懶惰的，於是市面出現了不少輔助減肥儀器，讓人可以輕輕鬆鬆地做運動。但世事無不勞而獲，由於使用者是處於被動的情況下做運動，因此實際上也會減得較少。當然，多勞多得，若多用這些儀器，應該也會有一定的效用；不過要小心容易扭傷身體。

部份人會使用藥物如甲狀腺荷爾蒙去增加身體的基礎代謝率；但服用藥物的後遺症往往很大，包括擾亂身體調節甲狀腺分泌的功能，甚至引起心臟病，因此應該遵照醫生指示服用。此外，也有人利用咖啡因去提高新陳代謝。**雖然咖啡因確實能使人每日額外燃燒多80-150卡路里，但也會引起心臟病、纖維囊瘤等問題**，對牙齒、骨骼也會造成一定傷害，可說是得不償失。

(6)外科手術

抽脂手術是透過手術，割除體內過厚的脂肪；而切小腸、縮胃手術等，目的是令肥胖者不能吃太多東西。**但手術危險性甚高，後遺症亦非常大，例如切小腸手術後，容易引起肝臟功能失退、生腎石、關節炎等**。因此除非肥胖已對身體構成生命危險，否則醫生一般都不鼓勵動手術去減肥。

(7)其他古怪方法

除此之外，還有甚麼「自我催眠減肥法」、「擦舌頭減肥法」、「紮手指減肥法」、「冲涼減肥法」等。大約半年前，紮手指減肥法經某雜誌煞有介事地介紹後，竟然也引起減肥者的興趣，一時間在先達廣場等地方也有不少減肥膠布出售，不過暫時仍未聽到有人紮出瘦身材來。另外最近也有明星自言以每天冲涼4、5次來減肥，是否有效就不大清楚，但恐怕肥膏未減皮膚就先活受罪。

挑戰死亡

減肥不當，除了導致營養不良，健康日壞外，更有機會導致飲食混亂(Eating Disorder)，出現厭食症或暴食症。

60、70年代著名的歌手Karen Carpenter就是因厭食症而死。大部分厭食者由於深信自己太肥而嚴格節食，甚至不肯進食，及後即使吃少許食物也會吐出來。患者最終只剩下皮包骨，半點肌肉也沒有。

暴食症的情況與厭食症有點相似，患者由於節食過度，身體出現不受控的情況，於是有時會絕食，有時又暴食起來；或是在大吃大喝後因內咎而以手指叩喉，或用瀉藥來控制體重。不論是厭食症或暴食症，其實已屬於精神心理方面的問題，需要有關醫生或專家協助和診治。

在美國，每年有數以百萬的人患上這些病，其中90%以上是青少年和年輕女性；而約有10%的人會因此而自殺，或因健康問題、饑餓等而死亡，問題可說非常嚴重。

目前香港患上這飲食混亂問題的人還不算多，但若這種追求「完美身形」的風氣不能糾正，恐怕患上這些病的人會有增加的趨勢。

減肥減到連命也丟了，一點也不值得。其實正如很多醫生或營養師指出，減肥最有效的方法，是運動和營養均衡的節食，再加上恆心和耐性，終有一天可與肥胖說再見。