

減肥與減磅

臨床身心行為檔案

□李寶能 臨床身心行為學家



大概是我工作之外也經常叫人減肥，日常生活裏不時有人高興的跟我說，這個月瘦了多少磅，還說多得什麼減肥代餐，什麼減肥丸的功效。不過，他們可能還未知道，減肥與減磅其實是兩大回事，單用體重去衡量減肥成敗有時亦相當危險。

甚麼是肥胖？

肥胖有兩大類。一是原發性的「單純肥胖」；一是其他身體疾病觸發的「症候性肥胖」。前者佔整體的95%，而且原因比較複雜；後者原因雖然亦非簡單，但當有關病癥好轉，肥胖一般會自然消退。

雖然減肥可以等如減磅，但減了磅卻不一定就等如減了肥。正常成年人身體的50-60%是水份，15-

25%是脂肪，15-20%是蛋白質及糖質，而5-6%是礦物質。根據這樣的體重比例，便知道最容易達到減磅效果的便是「排水」，即排汗、泄尿。所以不少標榜有減肥效果的食物，仔細看清楚的話，都會有去水、利尿的成分，或原意本不在水，但對腎臟起刺激作用，因而間接促進排水。

利用海水、海泥透過皮膚吸收，迫使細胞為保持細胞內外的鉀、鈉平衡而促進脂肪的燃燒；或口服直接吸收鉀、鈉，均有類似效果。不過，貿然增加體內的鈉，卻會增加腎臟負擔，高血壓、腎功能有問題的人應少吸收；而過量的鉀，亦一樣加重腎臟的負擔。假如腎功能本身已有問題，而排尿、排鉀不及的話，甚至可能會出現弛緩性手足麻痺、知覺異常、無力感、心室性心率失常等高鉀血症狀。

主觀的肥瘦論

其實怎樣才算過肥？整天嚷着減肥的似乎又不是真的肥得「要命」。南華早報今年6月13日曾報道1997年11月發生在美國的一件駭人事件。13歲女童死於自己的房中，死時體重309kg（一般認為脂肪細胞最大可增加15倍），房內亂得一團糟，滿佈排泄物及腐爛食物，臭氣薰天。據報道，其母親承認女兒死前3個月從未踏出房門，不能如廁（廁所亦容不下她），不能進行任何身體活動，只能每天無奈地給她送食物。1997年7月，其母被判疏忽及虐待女兒致死，最高刑罰入獄6年。

中國古有楊玉環、趙飛燕，肥瘦本來是主觀的感覺。假如不是病態的過食，又或是拒食導致肥瘦，及身心健康出現問題的話，這的確只是一個價值的判斷。

正如1969年成立於美國，並迅速發展為極具影響力、極具代表性的NAAFA（National Association to Advance Fat Acceptance），鼓吹積極接受肥胖的事實。他們希望改變世人對肥人的歧視，反對視肥為醜及笨的價值觀，要政府為肥人增加福利及特殊設施。

不過，也有少數人擔心他們只會間接縱容肥胖併發症，縱容肥得「要命」的案件不斷增加。根據NAAFA調查，95%的人減肥失敗（以維持健康體重5年以上的為成功），而且未能成功的人士中，有33%以上在5年內體重反而超過減肥之前。NAAFA對減肥食品公司將失敗的責任完全推卸在消費者身上的態度極為不滿。他們要求有關公司應積極向希望減肥的人士提供正確知識，及必須的心理和行為輔導服務。

拜拜內臟脂肪

關於「肥胖」，國際通用的BMI（Body Mass Index：體重kg ÷（身高m X 身高m），可計算出體重狀況。以日本人為例，26（BMI）以上為肥胖；30（BMI）以上是極需注意的病態肥胖；而19（BMI）以下則需注意身體過弱，對疾病的抵抗力亦會偏低。日本人亦發現小學一至三年級的BMI與學生全年的缺課日數在統計學上有密切關係，因而推算出幼、少年上課不缺席的理想體重為（身高 m X 身高 m X 身高 m）X 13。

不過，BMI到底只是體重的指標，還需要測量體脂肪率才能全面掌握身體的健康狀況。現代儀器一

般應用人體電阻原理，手握感應器一至兩秒便可知結果，唯測量要選擇相同時間，而每次亦應重覆測量2、3次，以求得到最穩定的數字。一般認為，BMI不高，但脂肪率卻偏高，屬比較危險的內臟脂肪型，是引起種種症狀的主因。反之，雖然體形龐大，但屬皮下脂肪型的日本相撲手卻少有糖尿病、高脂血症、高血壓、動脈硬化等症。

所謂減肥，首要目的應減去內臟脂肪，方法主要是通過適當的運動燃燒脂肪，並明白能量的吸收要比能量的消耗為低才不致脂肪積聚。不做運動而只管節食或用代餐，往往脂肪未除，卻反而先減去肌肉，令體力減弱，燃燒脂肪的效率降低，導致減肥效果每況愈下。而且節食期間身體的基礎代謝率會相應調低，即使你恢復之前的食量，吸收的亦將比消耗的超出更多，即脂肪將更容易積聚。

另外肌肉裏有一種「緊張肌」，又稱為「紅肌」、「慢肌」，專負責維持及固定身體姿勢或穩定動作。它會在我們多睡懶做、缺乏運動的日常生活中悄悄減少，而一旦減少便不會再生。不單如此，這類肌肉的減少與腦細胞有着連帶關係，令腦細胞同時減少，誘發記憶衰退、身體控制能力下降，甚至出現痴呆性的症狀。人，不單為了減肥，為健康着想亦應該每天運動。不過，對減肥而言，最好還是散步。關於散步，學問頗多，留待日後有機會再談。

從世界各地的報告及實際個案中顯示，要提高減肥效率的話，首先是減肥者對「減肥與減磅」要有足夠及正確的認識，其次是要明白80%的肥胖個案，是來自「無聊」、「寂寞」等種種心理壓力，其中尤以女性更甚。不去尋求解決這些首要問題的方法，不去反省自己的人生路向，改變自己的飲食、生活習慣，或是努力提高自己的意志及情緒控制能力，卻只希望依賴吃什麼便能舒舒服服地減肥的話，既不能治標亦不能治本，恐怕還會在減肥的戰地上，弄得筋疲力竭，得來一次又一次更沉痛、更難反勝的失敗。❶

歡迎讀者來函詢問有關身心行為方面的各種問題，或提供個案資料以作討論。