



不只瘦 還要瘦得好健康！



那些冬藏的肥肉，隨著天氣漸暖，愈來愈無處可躲。在展開減肥大計之前，快來先看看專家的建議，以免減出問題來，得不償失啊！

減重 ≠ 減肥，很多人在減肥時經常會犯這個錯誤，誤以為減掉體重公斤數就是減肥。其實，人的體重包括了骨骼、水、肌肉和脂肪，很多錯誤的減肥法只是減少了體重數，卻不是減到應該減的脂肪。

我真的需要 減肥嗎？

想要展開甩肉大計前，先看看自己是不是真的需要減肥，不要隨便就被那種病態美所呈現的瘦弱身體給吸引了。

不同年齡階層 有不同的減法

如何 才能不復胖？

BMI身體質量指數

首先，最常見的測試方法，就是BMI指數。所謂的BMI即是Body Mass Index的縮寫，是以你的身高體重計算出來的。由於BMI計算的是身體脂肪的比例，所以在測量身體因超重而面臨心臟病、高血壓等風險上，比單純的以體重來認定，更具準確性。

理想的BMI值為18~24之間，當你的BMI ≥ 24代表「體重過重」，若BMI ≥ 27時就代表「肥胖」了。一般來說，除非你的BMI > 30有立即性的危險或屬於病態性的肥胖，醫師才會給予減肥藥輔助治療。

腰圍

另外，我們也把腰圍列入判斷是否肥胖的標準，如果男性腰圍超過90公分（約35.5吋），女性超過80公分（約31吋）時，也稱之為「肥胖」。一般來說，腰圍超過標準者，大多為中央型也就是蘋果型肥胖，由於身體的重要器官都是在身體的上半身，因此這類的人較容易罹患糖尿病、心血管方面等疾病。

體脂肪率

目前市面上可以買到一種測量「體重脂肪率」的體重計，利用安全、微量的電流通過身體，可以大略測量一下體內脂肪所佔體重的比率。雖說這種簡易的體脂計無法十分精確，但還是可以當作身體變化指數起伏的參考。以女性來說，超過25%為過重，若大於30%則算肥胖；男性的話，若超過20%為過重，大於25%就算肥胖了。

常常看見很多女生一見新的減肥法，就卯足全力大膽嚐試，其實大多數流行的減肥方法都只是噱頭而已。台安醫院營養師林佳姿表示，其實飲食熱量都是固定的，但每個人需要的熱量卻不一樣，因此，要找出個人發胖的原因才是根本之道。

而我們在減肥時，依據不同的年齡階層，應該要注意的地方也不一樣。例如，青春期的少女，必須考慮到仍處在生長發育期，不應過度節制飲食，以免影響發育；產後婦女必須考慮哺乳所須營養，坐月子進補不可疏忽掉蔬菜的攝取，莫忘增加纖維少油脂；至於更年期婦女在減肥時，則要以緩解更年期症狀為優先考量。

大多數減肥的人，都會出現復胖的困擾，而容易復胖的大都是採取激烈節食、減肥方法的人。想要不復胖，以下有幾點，專家的建議給你參考：

- 慢慢的減，瘦更多。安全的減重範圍是一個月0.5公斤。
- 如果沒有搭配運動，或只是單一食物減肥法，亦容易復胖。
- 只靠運動，不節制飲食只能維持體重，因為運動消耗熱量是有限的。
- 瘦下來後，至少須維持一年減後的體重，讓你的身體記住這個新的體重。

體重控制是一輩子的事，為避免踏上需要不斷減肥的不歸路，良好的飲食習慣，適度的運動，才是享“瘦”人生的長久之計啊！

諮詢對象：台安醫院營養師 林佳姿

我該去哪裡減肥？

目前市面上黑心減肥行銷手法五花八門，減肥心切的你一定要慎選。事實上，目前各大醫院，例如：台安醫院、亞東醫院，都開設有減肥班，有需要的民眾，不妨試試，畢竟有醫生掛保證，還是比較讓人安心啊！