



品味生活 01

台北医学大学附设医院营养室◎著

吃得好又吃得饱，依序递减见真纤！

4周瘦身美人餐

金版文化

深圳市金版文化发展有限公司/策划

陕西旅游出版社



图书在版编目(CIP)数据

品味生活 / 金版策划. —西安: 陕西旅游出版社, 2004. 9

ISBN 7-5418-2083-0

I. 品... II. 金... III. 生活 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第021228号

版权声明

原书名: 4周瘦身美人餐

现书名: 4周瘦身美人餐

台北医学大学附设医院营养室/著

© 本书经台视文化事业股份有限公司授权。未经许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登, 违者必究。

品味生活(共8册)

策 划: 金 版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金 版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市机关印刷厂 (0755) 82097948

开 本: 710mm×1016mm 1/32

印 张: 29

字 数: 300千字

版 次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5418-2083-0/J. 465

定 价: 215.00元(8册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com

4周瘦身美人餐

Four-weeks on A Diet for Slim Beauty



深圳市金版文化发展有限公司/策划

台北医学大学附设医院营养室◎著



陕西旅游出版社



推荐序 I

台北医学大学附设医院院长

吴文雄 謹誌

苗条是值得追求的健康事业

社会日益精进，饮食内容在繁忙的生活中也显得特别奢华，但是进餐时间精简、省略运动的现象却又普遍存在，以致食物和活动热量在“入”与“出”之间不平衡，造成多余热量逐渐累积，随着年龄增长，身体代谢速率变慢，于是许多人体型渐趋丰满，最后就走向肥胖。

“肥胖”绝对是健康的重要难题，它所引起的健康恶化，包括高血压、高血脂、冠状动脉心脏病、成人性糖尿病、胆石症、阻塞性睡眠呼吸中断、低换气症候群、退化性关节炎、慢性下肢静脉曲张、大肠癌、摄护腺癌和各种妇女癌症患病率的增加等。BMI值大于40以上的病态性肥胖，更会明显影响寿命，其死亡率甚至高达正常人的200倍以上。

是不是享受了美食就不能有健康和苗条的身材呢？

两者真的是注定要背道而驰吗？不，曼妙的身材绝对是寻求健康和长寿的必要条件。

瘦下来之后还可以美化自己，增加丰采，受人欢迎，绝对是一件值得投资的健康事业。减肥可以说是一辈子的事，你必须把它纳为生活习惯的一部分，不能间断。话虽如此，但总是“知易行难”，这正是减肥困难和失败的根本原因。所以，近来市场上有些业者打出“节食太苦，运动太累”的口号而屡出减肥奇招。但其实说来，多数的肥胖是不良的生活和饮食习惯造成的，“少吃、多动”才是治本之道，也才安全、有效且持久。

基于对社会的关心与责任，本院营养室团队以合作的精神，在有限的时间与空间中创造出无限的产值，漂亮的成绩不仅在临床营养与学术研究上，在膳食供应上也一直求新求变，同时掌握最新时事，针对社区和民众设计出各种既贴切又合乎需求的美食活动。这次营养室推出《4周瘦身美人餐》一书，就是秉持上述服务热忱，透过减重与营养观念的文字和食谱教导大众减肥的技巧，本人详阅初稿，书中一道道色相诱人的美食，甚至都令我觉得香味扑鼻。您不仅可以依循步骤去执行，也一定可以感受到营养室团队对您的关心，减肥的路上是不孤独的。

身为北医附设医院的院长，我最大的期望是您拥有健康的身心，也在此祝福您！

减肥不减健康

“减肥”一直是一个不退流行的话题，而且热闹加五花八门。似乎只要说到“减肥”，每个人就有一堆自己和别人的经验可以滔滔不绝，加上市场商品、广告充斥，许多似是而非的理论也在推陈出新，从断食、苹果、番茄到排毒、淋巴引流到减肥霜，以及一直宣传“不用节食、不用运动”的轻松减。这些方法其实噱头大过于临床验证与实际效果。

“营养、保养、修养”的三原则，是个人长久以来一直坚持与推广的减肥信念。营养的原则是从“少吃”做到饮食控制，来减少体脂肪的储存量；保养的原则是从减少饮食油脂摄取量和多做有氧运动，来促进分解体脂肪的利用量；从修养原则中培养出“毅力”，持续为“营养”和“保养”加把劲。

本校致力于健康减肥的概念和活动推广已有20多年的经验。此次附设医院杰出的营养师群在精心的策划、制作与合作下完成《4周瘦身美人餐》，可说是累积其丰富的经验、考虑现代人的忙碌生活，而设计出营养均衡、美味可口和讲求快速烹调的减重食谱，非常实用与具有知识价值，本人在此郑重推荐。



推荐序 II

台北医学大学公共卫生暨营养学院院长

谢明哲

自序



减肥不是用速度取胜

减肥可以快速吗？

当然可以，问题只是采用的方法对健康的破坏要如何去平衡与善后。

当挑战人体耐力极限的美国“逃生魔术师”大卫·布莱恩结束44天的绝食表演时，他的体重减轻了23千克之多，虚弱，讲话不断喘气，送到医院后发现由于缺钾和心脏壁变薄，他有心悸、呼吸困难的问题。英皇学院营养专家桑德斯即表示：“布莱恩不吃不喝44天可能是极至，但再饿一周，他可能就会挂了。”“不过如果他马上正常进餐，血压可能扶摇直上，心脏将随时有停止跳动之虞。”

所以如果为了减肥采取类似非常手段的话，根本就有伤害身体、破坏健康之嫌，即使减肥目的达到了，命可能也没了，值得吗？需要三思再三思。换言之，减肥不能用速度取胜，“慢工出细活”是在追求与维持曼妙身材过程中必须要有的认识与矜持，因为它代表的是永远的胜利与成就。

也是在“慢工出细活”的精神下，终于把“4周瘦身美人餐”的著作完成了，期间我们秉持的是专业而不花哨的医学理论，实际却不奢华的多元创意食谱，让您在自然生活中可以轻松的落实。我们希望您知道台北医学大学附设医院的营养师们一直在营养与身材上与您一起努力，让我们互相加油、打造更健康与窈窕的未来！

台北医学大学附设医院营养室

杨淑惠





目录

CONTENTS

减掉脂肪才真瘦

减肥in资讯专区

- 1 脂肪多，人变胖 8
- 2 发福，身心皆多病 10
- 3 身体质量指数大于25，请减肥 11
- 4 四周瘦身计划靠得住 12
- 5 阻止复胖，毅力很重要 14
- 6 流行减肥法花钱伤身者多 15
- 7 破解减重TOP恼事 18

- ◆ 我家晚餐吃得又多又好，很难瘦？
- ◆ 上班族外食午餐与减肥抵触吗？
- ◆ 24小时轮班工作者最好学算热量
- ◆ 周休出游兼顾减肥行得通
- ◆ 减肥餐保证瘦身吗？
- ◆ 热量可以自己简单算
- ◆ 喝水也会胖？

想苗条就吃这套

不发胖循环食谱

1 ST-WEEK

第1周 1500千卡

●第1天瘦身餐●

- 24 早餐 ◎总汇春卷 ◎梦幻果汁 ◎释迦
- 25 午餐 ◎鲑鱼糙米番茄饭
◎茼蒿蛋包汤 ◎杨桃
- 26 晚餐 ◎扁鱼白菜汤
◎照烧苹果猪排饭 ◎释迦

●第2天瘦身餐●

- 28 早餐 ◎烤鸡肉餐包 ◎四蔬汤
- 29 午餐 ◎鸡丝干拌面 ◎西瓜
- 30 晚餐 ◎黄金海鲜烤饭
◎茄汁蟹丝汤 ◎加州葡萄

●第3天瘦身餐●

- 31 早餐 ◎章鱼烧饭团 ◎抹茶低脂奶
- 32 午餐 ◎白饭 ◎芥末排骨 ◎糖醋大黄瓜
◎素烫青江菜
◎苹果柠檬蔬菜汁 ◎圣女小番茄
- 34 晚餐 ◎养生不老鸡饭
◎小鱼干苋菜汤 ◎杏水梨

●第4天瘦身餐●

- 35 早餐 ◎鸡心咸粥 ◎味噌酱瓜
- 36 午餐 ◎韩式泡菜烧肉饭
◎枸杞红枣茶 ◎奇异果
- 37 晚餐 ◎罗汉意面
◎红枣冬瓜蛤蜊汤 ◎凤梨

●第5天瘦身餐●

- 38 早餐 ◎肉卷煎饼
◎豌豆婴儿沙拉碗
◎梅子绿茶
- 39 午餐 ◎红酱肉片白饭 ◎富士苹果
◎龙须肉丝豆干
◎菊花豆花汤
- 40 晚餐 ◎红豆糙米饭
◎烤秋刀鱼
◎红凤菜炒肉丝
◎清烫花椰菜
◎榨菜肉球粉丝汤
◎火龙果

2 ND-WEEK

第2周 1400千卡

●第1天瘦身餐●

- 43 早餐 ◎鲷仔鱼饭团
◎糙米浆
- 44 午餐 ◎秋鲑拌饭
◎牛蒡排骨汤 ◎西洋梨
- 45 晚餐 ◎番茄葡萄柚冰沙
◎蛤蜊意大利面

●第2天瘦身餐●

- 46 早餐 ◎奇异果起司土司
◎绿豆沙牛奶
- 47 午餐 ◎烤洋芋
◎西芹海鲜汤 ◎杏水梨
- 48 晚餐 ◎干煎鸡柳
◎柴鱼紫高丽
◎旗鱼薏仁泡饭
◎哈密瓜

●第3天瘦身餐●

- 49 早餐 ◎咸蛋蛋饼 ◎无糖黑豆浆

- 50 午餐 ◎普罗旺斯鸡排饭
◎金枣苹果茶 ◎香蕉
- 51 晚餐 ◎烤香鱼饭 ◎袖珍菇油菜花
◎鸡肉野米汤 ◎柳橙

●第4天瘦身餐●

- 52 早餐 ◎综合爆米香
◎芭乐牛奶
- 53 午餐 ◎荫豉排骨面线
◎皇宫菜肉丝汤 ◎香瓜
- 54 晚餐 ◎山药五谷饭
◎蜂蜜芥末猪排
◎菜苗拌芦笋
◎罗宋素汤 ◎柿子

●第5天瘦身餐●

- 56 早餐 ◎黄金馒头夹大红豆
◎苜宿芽优酪乳
- 57 午餐 ◎梅子烤鸭饭
◎大白菜卤
◎辣拌小黄瓜
◎百合莲子汤 ◎苹果
- 58 晚餐 ◎甜豆牛小排
◎姜汁南瓜糊 ◎四季芭乐

3 RD-WEEK

第3周

1300千卡

●第1天瘦身餐●

- 61 早餐 ◎水果苏打饼干 ◎五谷豆奶
- 62 午餐 ◎麻辣臭豆腐煲
◎薰衣草茶 ◎圣女番茄
- 63 晚餐 ◎盐烤旗鱼饭
◎麻油川七鸡丝 ◎蒜炒敏豆
◎不加糖麦仔茶 ◎硬柿

●第2天瘦身餐●

- 64 早餐 ◎米布丁 ◎芝麻牛蒡茶
- 65 午餐 ◎香菇豆豉 ◎莲雾
- 66 晚餐 ◎蚝菇干贝饭 ◎芋头糊 ◎柑橘

●第3天瘦身餐●

- 67 早餐 ◎菠菜起司配 ◎福圆蛋包
◎草莓牛奶
- 68 午餐 ◎沙茶西芹蟹粉
◎陈皮山楂茶 ◎泰国芭乐
- 69 晚餐 ◎米豆咸饭 ◎热带水果茶
◎新疆哈密瓜

●第4天瘦身餐●

- 70 早餐 ◎培根花生厚片 ◎热巧克力

- 71 午餐 ◎全麦馒头夹京酱肉丝
◎什锦时蔬 ◎芫荽虾球汤 ◎石榴
- 72 晚餐 ◎人参鸡稀饭 ◎麻辣红薯 ◎软柿

●第5天瘦身餐●

- 73 早餐 ◎水果优酪麦片
- 74 午餐 ◎鲜鱼豆卷烩饭
◎紫高丽果菜汁
◎香吉士
- 76 晚餐 ◎烤花枝饭
◎麻油凤梨菜 ◎酸豇豆
◎洛神花茶 ◎火龙果

4 TH-WEEK

第4周

1200千卡

●第1天瘦身餐●

- 79 早餐 ◎法式牛肉面包
◎芒橙汁
- 80 午餐 ◎鸭肉洋芋卷
◎蔓越莓玫瑰茶 ◎柚子
- 82 晚餐 ◎什锦寿司饭 ◎味噌三丝汤 ◎蜜苹果

●第2天瘦身餐●

- 84 早餐 ◎皮蛋瘦肉薏仁糙米粥
- 85 午餐 ◎熏鲑鱼吐司
◎Diet Coke ◎青苹果
- 86 晚餐 ◎牛肉酸瓜红豆饭
◎凉拌豌豆煲
◎莲子银耳汤 ◎草莓

●第3天瘦身餐●

- 87 早餐 ◎苹果沙拉餐包
◎仙草茶
- 88 午餐 ◎黑胡椒牛肉饭
◎菜心虾饺汤 ◎木瓜
- 89 晚餐 ◎千层面
◎无糖草莓优酪 ◎龙眼

●第4天瘦身餐●

- 90 早餐 ◎牛奶蛋饼
◎金橘红茶
- 91 午餐 ◎韭黄虾仁水饺 ◎高丽菜苗汤
◎小玉西瓜
- 92 晚餐 ◎咸水鹅面 ◎味噌茄子 ◎蜜世界

●第5天瘦身餐●

- 93 早餐 ◎肉桂面包布丁 ◎麦苗粉汽水
- 94 午餐 ◎主厨沙拉通心面 ◎长年肉球汤 ◎李子
- 96 晚餐 ◎白饭 ◎梅子蒸鱼 ◎红糟秋葵
◎当归蔬菜盅 ◎绿葡萄



【减肥in资讯专区】

减掉脂肪才真瘦

一项网络调查显示，仅有3%的人对自己的身材满意，超过九成的人曾有减肥的念头，但有将近六成的网友减重失败。

减肥绝不只是降低磅秤上的体重而已，瘦太快反而有危险，五花八门的瘦身怪招花钱伤身者多；选择适合且正确的方法，把体重控制在最佳状态，才是聪明又成功的想纤人。





1 脂肪多，人变胖

“环肥燕瘦”一直都是很热门的话题。不管是红妆或英雄，多少侠骨柔情用尽各种方法、尝遍酸辣苦头就都只为了计较斤斤两两。但其实“体重”无罪，体重不等于肥肉，它只是反应身体组织的重量——由瘦肉组织、骨头和肥肉组织等所组成。

我们说害怕体重增加，其实应该是在乎肥肉组织（就是脂肪细胞）的增多或（和）增大。那么“脂肪”错了吗？不！不管是来自于食物的脂肪或者是体内形成的脂肪本身都没有错误。

脂肪，少了难过活，多了健康差

许多人最不乐意见到的体内脂肪，到底有什么功能？其实脂肪在身体内及生理上有很重要的功能：(1)作为热能储存的组织，提供生理活动所需的能量；(2)保护、固着腹腔内的脏器；(3)隔绝外界、保持体温。所以说身体内若是脂肪太少或没有了脂肪，许多的基本生理作用就不能正常运转，而无法维持正确功能，比如说，太瘦的女生不容易受孕着床或者不容易保留住子宫内的胎儿，就是因为体脂肪过少，以致子宫器官的固着性不够坚强，造成容易流产等，因此每个人体内一要有基本的脂肪储藏量。

虽说高油脂产生的高热量食物是肥胖、高胆固醇及致癌的罪魁祸首，但是，为了减肥等不同原因而采取极低热量、极低脂肪饮食者必须注意搭配补充必需脂肪酸。因为身体在缺乏必需脂肪酸下，会造成湿疹样皮炎，没有脂肪的存在也会影响到脂溶性维生素的吸收，不但“肥”减错了，还伤害到身体呢！

下表是正常体内脂肪含量约占体重的比例范围。

体脂肪率的判定

	理想体脂肪率		
性别	<41岁	>41岁	肥胖的体脂肪率
男性	25~31%	28~34%	36% 以上
女性	28~35%	31~38%	41% 以上



虽然说身体不能没有脂肪，但是脂肪多了，就是那么的讨厌。因为一旦体脂肪率超过25%，不但磅秤数字难看，你的身材也会走样，行动渐笨拙或迟钝，即使可透过服装做掩饰，如果再不止升回降，那么各种慢性病很容易找上门，内在的信心也将一步步遭受打击，真的很残酷，也愁煞人。

Care.....

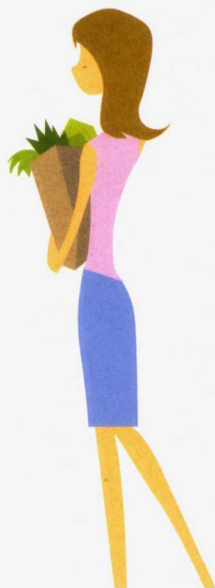
烹调不对，好油变坏油

知己知彼百战百胜，要战胜肥胖，我们绝对要对油脂有更多的了解：

1克的食物油脂可以产生9千卡热量。饮食脂肪可以分为“坏的脂肪”及“好的脂肪”，记得要挑着吃。

坏的脂肪就是“饱和脂肪酸含量偏高者”，会增加胆固醇，引起心脏病及脑、心血管疾病，动物性肉类、油脂是饱和脂肪酸的主要来源。

好的脂肪也就是“不饱和脂肪酸含量偏高者”，可以提供人体需要的必需脂肪酸（因为人体不能自己制造，必须由食物获取，而称作“必需脂肪酸”），植物性食品、油脂及鱼肉是不饱和脂肪酸的重要来源。适当的多选择含必需脂肪酸的食物摄取，可有效的降低心脏病及脑、心血管疾病、中风的患病机率。但是必需脂肪酸遇到高温，会转变成饱和脂肪酸，且会有过氧化反应的致癌物产生，因此大家应具备依照不同烹调方式选用不同的油的观念。



脂肪组织决定你胖的样子

体内脂肪组织依据细胞型态学和肥胖的发生年龄（即肥胖细胞增加的时间点与细胞数字、细胞大小）可以分为：(1)脂肪细胞增生型（hyperplastic obesity），在身体的快速成长时期脂肪细胞数目增加；(2)脂肪细胞肥大型（hypertrophic obesity），脂肪细胞数目正常但脂肪细胞体积加大，多发生在成年，与代谢疾病有关；(3)两者混合型——细胞数目增生、体积又肥大型的肥胖（hyperplastic hypertrophic obesity），通常发生在快速成长期脂肪细胞增大后又分裂。同时我们还必须知道：脂肪细胞一旦增生了，除非动用外科手术切除才能消灭它们，不然只能控制细胞大小。所以青春期的年轻朋友千万不要在这个阶段继续养胖自己。虽说通常细胞增加了就不可能减少，但可借着细胞后继能量的不足，促使它存储的脂肪被消耗掉，而使细胞变小，所以上述三种肥胖形态的减肥效果，以脂肪细胞肥大型的成功率较大。

脂肪的分布与堆积也受到基因控制，依脂肪分布部位可区分(1)沉积于大腿及臀部两处，呈“西洋梨”形态，是偏为女性化的（genoid type），也就是说女性以西洋梨形肥胖居多，因为此区囤积的脂肪原本主要提供怀孕期和哺乳期热能的需要；(2)沉积在腰围及上腹部，呈“苹果”形态，是偏为男性化的（android type），此区脂肪的囤积主要导因于游离脂肪酸的快速代谢，亦即苹果形肥胖容易导致高血压、心血管疾病和糖尿病；(3)全身性肥胖，综合以上二种类型的脂肪堆积，或者是全身分布性的（generalized or diffuse obesity）肥胖。比较起来，苹果形肥胖大都属于中年肥胖型，也就是说并不是在快速生长时期、脂肪细胞的数目增加，因此在减肥成效较佳。

造成肥胖的原因，推究起来有些复杂，但可将其归类分为：(1)错误的饮食型态造成营养失衡，尤其是热量摄取多过于热量的耗用时；(2)因为老化现象导致脂肪的代谢速率变差；(3)荷尔蒙失调致使脂肪代谢率变差，于是累积脂肪形成肥胖；(4)遗传和生活形态的交叉相互影响。所以，肥胖既是营养过剩，也是一种营养不良的现象，可能也代表着不健康和老化，放着不管的话，小心酿成心腹大患。



2 发福，身心皆多病

肥胖造成的伤害包括生理和心理两方面。

肥者，诸多慢性病高风险群

首先谈到肥胖对身体和生理的伤害，肥胖会影响体内的新陈代谢作用而有致命性的危险，以下8大病症将虎视眈眈纠缠着：

(1)**糖尿病**：因为肥胖增加身体体积，相对造成人体所需的胰岛素量增多，长时间下来由于胰岛素过度分泌，导致胰脏功能衰竭，不仅胰岛素的分泌量因而下降，身体细胞对胰岛素的敏感度也降低，于是血液中的糖分无法进入细胞内，血液和组织间的血糖就会呈现上升现象，最后酿成糖尿病。

(2)**高血压、高血脂症和心、血管疾病等**：肥胖也会引起高血脂症发生，使得脂肪囤积在血管壁，逐渐造成血管壁硬化或血管栓塞，增加心血管疾病的危险因子；幸好通常在减轻体重后会有助于血压的控制。

(3)**脂肪肝**：肥胖者由于血液游离脂肪酸含量较高，肝脏合成的三酸甘油酯也会相对的增加，容易造成高血脂症，也易形成脂肪肝。

(4)**呼吸功能变差**：肥胖造成胸壁与腹腔增厚，使得肺活量下降、呼吸变浅，以致无法有效的把二氧化碳充分排出，致使全身无力、疲倦与昏睡，睡眠时较易发生暂时停止呼吸等现象。也因为二氧化碳在体内滞留，容易引起红血球增多症、心脏扩大、血管栓塞，也就增高心脏梗塞性衰竭的机率。

(5)**痛风**：体重增加，尿酸值也跟着上扬，所以肥胖者痛风发生率高于体重正常者。

(6)**胆囊及胰脏疾病**：人体内脂肪过多时，胆固醇合成增多，胆汁排泄量也会随着增加，于是胆汁中胆固醇浓度增高，也就容易有结石或发炎的病症发生；肥胖者体内过多的脂肪会堆积在胰脏周围或腹膜，提高腹膜炎与坏疽的发生机率，严重时可能导致死亡。

(7)**关节炎**：因为长时间负荷过重的体重会造成骨性关节炎或变形。

(8)**癌症**：肥胖的男性容易患大肠癌、直肠癌及摄护腺癌；肥胖的女性则较易罹患子宫内膜癌、胆囊癌、子宫颈癌、卵巢癌及乳房癌。这是因为肥胖者体内的性荷尔蒙——女性激素与男烯二酮量增加，也就造成上述与性荷尔蒙有关的癌症发生率提高。

胖族，自卑阴影难摆脱

而肥胖对于心灵的伤害更是深远，由于体内储藏了过多的脂肪，以致身躯庞大，活动笨拙，俊俏的五官往往被忽视或走样，于是影响了每日的作息和社交生活，即使才艺出众也难敌内心的自卑阴影；也因为过胖的不佳体型，影响视觉的曼妙感，不容易买到合适的衣服或需要浪费较多的布料来包裹身体，容易有心灵的二度创伤发生。



Care.....

身轻，气就爽，心血管也通乐

体重减轻后不仅是体型会改变，对于促进健康也有很大的帮忙。比如：糖尿病的病情可以大幅度控制，特别是对于胰岛素分泌正常、体型太大以致增加胰岛素需求者，将因为体型减小后得到足量的胰岛素而获得改善高血糖的功效。血液脂质经常会与血糖互相影响，所以当血糖改善之后，血液脂质也可以趋近正常，连带预防和治疗了心血管疾病。此外，还可降低血压、血液胆固醇值，进而减少患心脏病的危险率，尤其是胖在身体上半部的人效果更大。

瘦下来之后，随着好身材的展现，对于你的人际互动（特别是两性交往）、职场竞争力将有显著的加分，同时把以往失衡的身心调整过来，自尊重建，信心上扬，整个人的气场绝对不一样。



③ 身体质量指数大于25，请减肥

在临床医学上，评量身体的胖或瘦基本上是以体位作衡量基准。体位衡量的方法有很多，其中身体质量指数（Body mass index, BMI）=（体重）kg÷（身高）m²，是目前全世界通用的。

根据最新的营养健康调查资料显示，代谢症候群危险性在BMI升到24以上时就有明显的增加。虽然世界卫生组织是以BMI值在30以上定义为肥胖，但这个数值有人种的细微差异，以高加索人种为例，体位值BMI在30者的体内脂肪含量相对应于中国人的体位值BMI数值约为27。

BMI比体重更具参考意义

经过整理资料后发现，成人位值BMI在27以上者约有85%以上患有与肥胖相关之代谢疾病；成人位值BMI在24以上者有65%女性、68%男性有代谢症候群相关病症；反观，成人位值BMI在24以下者约有70%女性、68%男性无此现象。因此卫生专家会议最后决定将**过重之切点订在BMI=24，肥胖之切点订在BMI=27，成年人（不分性别）的理想值为22。**

如何计算理想体重？理想体重的计算是以身体质量指数 $22 \times (\text{米身高})^2 \pm 10\%$ ，所得数值就是**体重合理的健康范围**。假设一位160厘米的人其理想体重的计算为 $22 \times 1.6 \times 1.6 = 56.3$ 千克。56.3千克是理想体重点，上下10%为其范围，所以在51~62千克都是体重合理的健康范围；身体质量指数值BMI在19~24为正常、24.1~26.9为体重过重、27~30为轻度肥胖、30~35为中度肥胖、大于40为严重肥胖、大于45为病态性肥胖。一般而言，BMI大于24就应注意身体脂肪是不是过多，并留心体重，考虑减肥！

看到这里，你应该知道不能光由单一的体重数字来决定胖瘦是否合宜，严谨来说，还必须一起考量体位与体型。体位指的是体重和身高的比例关系，并不考虑肌肉或体格的型态；体型则是身体的形象、线条与骨架等整体呈现的感官、视觉感觉。两者不但受先天遗传、年龄和性别的影响，也有后天努力的空间，比如饮食和运动程度对体位与体型都具有相当大的作用。



4 四周瘦身计划靠得住

罗马不是一天造成的，肥胖也不是一天养成的。“胖”这个字已清楚的告诉你，胖不是因为喝茶的一会儿功夫或者是一顿大餐的时间导致，而是至少要“半”“月”，亦即要有一段的累积时间才能造成。因此在面对这个劲敌时，必须沉着应战，首先我们先请出孙子兵法，来个“知己知彼，百战百胜”，也就是说，第一个功课是仔仔细细回想自己体内的多余脂肪怎么开始形成的，再展开减脂第一步行动，才有希望旗开得胜。

少吃，多运动，做到瘦到

以身体质量指数来看，**最合宜的减重起点可以考虑当身体处在“体重过重”的范围时就开始。**因为，“维持理想体重”是一辈子需要注意的事，应该随时将“维持理想体重”放在心上，在日常生活中养成均衡饮食的习惯，才能轻松又自在；而不要等到体重不小心爬上来来了，再加以严格控制，就会有些费时与费力了。假若体重已经减到理想体重点的范围内或者甚至更轻时，却仍对于体型不满意者，（瘦还要更瘦者，大有人在）此刻不应该再做饮食的恶意控制，而应采用全身或局部运动来雕塑体型。

减肥的不二法门就是“少吃、多运动”。“少吃”是需衡量自己的现有体重与理想体重间的差异，定出一个可遵循的体重目标。换言之，了解现有的饮食状况，拟定预计达到的体重目标，大约算出自己每天可以吃的食物热量，依计划行事是很重要的。**理想的减重速度以一星期减轻体重0.5~1千克为佳**，这种速度对于大多数的减肥者一定没有畅快感、觉得很不过瘾，但是它所维持的身体恒定性最不会受到破坏，也较不会产生对身体有所伤害。

慢中见真纤

减重计划通常建议以4周为一个目标的循环周期，因为根据专家理论，人的习惯建立需要21天，但是延长为一个月则其周期时间容易计算，日子也好记。

依据理想体重或可接受的理想体重，配合活动量，计算出身体所需的能量。第1期算是减肥热身活动期，即最初的两周热量减个100~200千卡（这是初期颇理想的减重热量），以一般成年女性为准的话，一天大约是摄取1500千卡的热量，通常未曾减重者在此期就可以有很好的成绩。待第1期（两周）过后可以再将热量减少100~200千卡，一般成年女性一天的热量大约在1300千卡，此为第2期的减重期。经过一星期1300千卡饮食调理之后，可以再视身体状况把热量减到1200千卡进入第3期，以后就这样持续维持下去即可。这样的减重速度，身体和嘴巴都比较可以承受，而慢慢减下来的体重是比较不易再度发胖的，对健康也少有伤害。

当体重下降到某个数字时，由于身体对于食物热量需求和运动热量消耗强度都会在“一段时间”后产生了适应现象，所以就停在这个数字上而没有往下递减（甚或微幅回升），这是一个正常现象，你需要再减食物热量或增加运动强度，才能再有减重的效能出现。而所谓的“一段时间”会因人而异，也会受到过去的减重经验影响。**在这个停滞瓶颈时期需注意的是，根据临床经验与医学报导，都不建议将热量下降到1000千卡以下**，以免发生营养素缺失的问题，造成身体不能弥补的伤害。

许多人在大约4周的减重期过后可能会碰到减重瓶颈期，即体重不能再持续下降，这个时候需要有一定的耐心去等待破茧，同时可以尝试进行在不改变进食热量的前提下将食物作单纯化选择，来确认自己不是因为食物进食的分量或类别取代错误而误增了进食热量（比如说，连续2天只用等热量的牛奶和吐司作为唯一进食选择），以了解自己是是不是真正碰到瓶颈期？如果真的体重降不下来的

话,有可能是因为基础代谢率已下降到某个程度的关系,因此可考虑将体重回升一些后,调整基础代谢率后再重新开始减重,唯需控制体重上升的情形,免得增加到一发不可收拾的地步。

假如在减重期对周遭人、事、物有排斥感,容易生气、灰心丧志、精神涣散、疲劳爱困、皮肤干涩,可能是因为饮食不够均衡与缺少变化性,造成某些维生素和矿物质的缺乏,尤其是复方B群维生素,那么则宜多增加食物变化或补充营养补充剂。

糖尿病与肾脏病患者不可任意减肥

什么样的情况不适合减重?

在过去可能会反对怀孕妇女减重,但是临床试验已经证实,怀孕妇女只要摄食的热量不低于1000千卡,减重基本上都还是安全的。当然,最好还是在未怀孕前就将体重调整下来较佳。

正处幼儿期、学童期和青春期等生命的快速生长期,是比较不鼓励减重的,而是以维持体重不再快速上升为原则,因为等到身高抽高后体型就会显得比较好了。千万要注意的是,绝不可以在此时期增加太多体重,而使脂肪细胞快速增多,否则将会比常人增加了5倍的脂肪细胞——这可是难消除的脂肪细胞。相反的,幼童和青少年不当的减重,尤其是当食物不能提供充足营养素时,会造成生长迟钝,严重时甚至影响智力发展、学习表现。

心脏病、糖尿病、高血压等慢性病患在减重后通常可以对病症有很好的改善效果,唯心脏病和高血压患者不适宜采用剧烈运动的减肥方式,以免身体不能负荷,而加重病情。糖尿病患者在减重时需配合药物或胰岛素剂量,避免因低热量、不符合身体所需,造成低血糖、发生休克现象,尤其是调控热量低于1000千卡以下者。痛风急性发作时期也不可以减重,因为细胞的快速分解会使疼痛加剧,因此必须等到急性发作期缓解后才能进行瘦身。减重对痛风的症状有相当大的改善,因为通风好发在大关节处,而肥胖增加体重,也就加重关节的承受压力,以致恶化病情。肾脏病患若想减肥则必须注意食物的热量,因为唯有在热量充足下,蛋白质才能发挥其之功用,所以绝对要避免在热量摄食不足时,又进食微量的蛋白质,以致蛋白质异常代谢,对肾脏伤害加剧。(肾脏衰竭的病人,如果一天蛋白质摄取量30克者则热量至少需要1600千卡。)

Care.....

低卡路里饮食不可低于1000千卡

减肥的人要少吃,所谓的少吃通常采用“低卡路里饮食”,或称“低热量饮食”。如何定义“低卡路里饮食”,没有绝对的答案,只要比需求的热量稍微降低就可以算是,一般建议认为减重饮食热量在1300~1500千卡热量就可以有相当的成效。低卡路里饮食讲求的是在计划中把将热量合宜地分配在三餐及点心上。若执意要吃非计划中的零食,那么应该要选择低卡路里的,但是仍得提醒大家,热量的累积就像储蓄般,可是会“积沙成塔”、“积少成多”的,低卡路里零食亦是如此。

如果刻意再降低更多热量,原则上不可以低于1000千卡,以免损伤身体。以吃苹果或喝蜂蜜这类单一食品极低热量减肥法,初期也许都可以有很惊人的效果,但其实对身体的伤害性颇大,施行期间不可以太长(不得超过三天)。假如询问我个人对于极低卡路里饮食的意见,告诉你,我非常不赞同,并且认为极低卡路里饮食是一种慢性的自杀性饮食,原因是热量太低会限制饮食摄取的种类,而极易出现维生素和矿物质的摄取不足,导致维生素B₁等的缺乏,发生厌食症、精神不济等心理症状。





5 阻止复胖，毅力很重要

经常把减肥当口号，减了之后又加倍发胖，是许多减肥者最大的困扰。

除了饮食和运动之外，基因和某些荷尔蒙群组也会影响到人的体型，比如：脂蛋白脂解酶、瘦素是肥胖的主宰荷尔蒙，此类荷尔蒙主要作用是将脂肪贮藏在脂肪细胞和肌肉细胞中；与瘦素有关的作用因子可以分为合成作用、分解作用和周边作用等，其所包括的因子物质有神经短链蛋白、黑色素浓缩荷尔蒙、胰岛素、血液胶素等16种之多。肥胖者体内的脂蛋白脂解酶和瘦素的活性偏偏都比瘦的人高，而且通常会在减重过程中因体重下降后反而增强其活动力（甚至比先前未减重时更快速、有力），所以在体内产生一股非常强大的拉锯战力，很容易让减重者萌生想吃的冲动，因此减肥的人如果没有相当坚强的毅力和支持力，其实真的极易抵抗不住食欲而快速复胖。这种现象尤其常见于多次减肥者，难怪他们会哀怨“越减越肥”！

找方法强化战斗意志

能够达到理想体重的范围内并且一直维持住是最好的瘦身之道，其讲求的不是快速而是在稳定中求下降，更重要的是每一次的进展都得靠许多的努力累积而成，所以千万不要操之过急，亦即给自己订定一个可以依循的、能够达到预定的减重尺度、也许很缓慢但却是很不错的第一步，瘦下来了之后则需要持之以恒，才不会功亏一篑。最怕的是YoYo效应的产生（体重一下子减轻、一下子增加），因为反复的体重数字拉锯战也提高减重者达到成功的困难度。未曾减过重的人减肥初期多半有快速的下降优越感，但多次减重者则会有越来越艰难之势，这也会使减重者提前且增高碰到瓶颈的频率而使减重受到阻碍。总之，毅力的坚持度是你减肥成功与否的重要关键。

除了拟定可以落实的减肥计划与发胖应变策略之外，你还可以做以下几件事来巩固自己的瘦身意志力：

- (1)写饮食日记：包括记录三餐与点心是吃什么东西、热量多少、这时候正在做什么、你的感觉如何，这种日志可以告诉你食欲的起伏状况、怎样的情绪让你想吃东西，进而协助克制食欲。
- (2)不要在减了两三千克的时候，就大吃大喝一顿犒赏自己，那样不但徒劳无功，甚至破功，以致急速发胖。切记，从头到尾都要乖乖按减肥计划执行。
- (3)当肚子饿得很难受时，告诉自己等10分钟再吃（也许到时候你的理智战胜了，或嘴馋的感觉过去了），或者用一些活动转移注意力，例如：到公园散步或运动。
- (4)假如真的受不了诱惑，就稍稍宽容一下自己，找个小一点的碗盘，挑些低热量的食物来吃，而且一定要细嚼加慢咽，吃完了就赶快投入你喜欢的差事。万一吃下不该吃的食物，只要及时打住就对了，不需太苛责自己，然后自暴自弃。譬如：不小心吃了一口冰淇淋或沾糖粉的甜甜圈，没关系，收起来就好了，你不应该想：“反正已经破坏今天的卡路里计划了，就干脆整桶吃光，明天再开始”，只要有一次大破戒，很容易就有第二、第三次……控制不了贪嘴的问题，就别指望减肥成功。
- (5)定期上网或以其他方式，多看相关的饮食或减重资讯，一方面增进知识，一方面时时提醒自己维持体重。



6 流行减肥法花钱伤身者多

肥胖，是物质丰裕文明社会的副产品，伤害了身体健康、外表体态与信心，减肥自然也成为现代人的全民运动，只要有人说有效，再奇怪、再辛苦、再危险的减肥招式都有前仆后继的试验者，即使失败了，瘦身族还是不放弃，转个头，继续挑战另一个减重秘方。因为这么广大而强烈的需求，减肥永远是热门话题，五花八门妙招不断推陈出新。

综观起来，许多流行的减重方法其实大原则都不外乎是“少吃、多运动”，其中最多看到利用不同的单纯性食物使“少吃”在施行上更容易些，比如喝蜂蜜、吃苹果、吃肉减肥法等。

单品食物减肥，小心营养不良

单品食物减肥法是利用将食物单纯化、减少变化性而达到降低热量摄取的目的，譬如：蜂蜜、优酪乳、苹果、吃肉等减肥法。以喝蜂蜜为例，通常一杯蜂蜜水约含有15毫升的蜂蜜，热量约在60千卡，就算是一天喝到10杯，热量也才只有600千卡，可以说是属于极低热量的饮食型态。尽管蜂蜜中含有丰富的维生素和矿物质，但并不是一种具备完整营养素的食物。同理可推，其他单品减肥饮食都有营养素不足的缺失。

鸡尾酒疗法，重点在药物

所谓的鸡尾酒疗法是借助混合多种方法一起施行减重，也就是针对个人体型、饮食、身体状况分别开立合宜的“量身订做”的减肥计划，包含改变饮食习惯、运动处方和利用药物副作用的疗法。但坊间多只注意到“药物疗法”，而忽略了饮食和运动的重要与搭配。

鸡尾酒疗法药物疗法利用的主要是药物的副作用，如治疗糖尿病的淀粉酶抑制剂可以阻碍食物淀粉的吸收，治疗高血脂症的脂肪吸收抑制剂可用来抑制肠道中脂肪的吸收；至于甲状腺荷尔蒙，则是利用它将人体的瘦肉组织予以消化，可是通常停止服用后，很快又胖回来。

有些临床用药虽然都宣称是安全的，但我们仍然看到病人遭受到药物作用的伤害，比如抑制脂肪的吸收的同时也影响到必需脂肪酸的吸收，以致必需脂肪酸的缺乏，造成皮肤特别干燥或易患湿疹、生育力降低等问题。“必需脂肪酸”为什么多加了“必需”两个字，就是因为它不是身体内可以合成的，必须来自于食物，可是药物的阻断吸收并不具选择性，所以在脂肪吸收受阻的当儿也干扰到必需脂肪酸的吸收。临床上，曾有因为不当的药物使用，造成肝、肾衰竭甚至死亡的案例，实在不得不谨慎。

医师在为求诊者处方药物前，医师一定要先对患者身体和生理充分了解后再下药，如此不仅达到减肥者的需求，也减少药物的可能附加伤害；再者，医师不可以光是做药物的选择，也必须要求民众作饮食和运动的配合。

想要瘦身的人除了慎选鸡尾酒疗法的医疗院所与医师之外，更不可以随意至药房、广告、网络或经人介绍购买类似的“减肥药”，这类药物很有可能是非法的药品或伪药。就算原本是合法的成药，没有经过医师处方是非常危险的，请记住吃错药常会造成终生无法挽回的遗憾。