

一 互动式询答

瘦身疑难杂症

读者减肥失败的主因

- 世上瘦身减肥方法多如过江之鲫，为何无法一劳永逸？

新观念 瘦身使人体进入“溜溜球 YOYO 效应”，减肥成效大打折扣。

说明：医学院的毕业生，都没有修过“减肥学”学分，减肥知识是从其他相关学科辅助而获取。医生常认定减肥成效不彰，有愈减愈肥的感慨！所以戏称为“溜溜球效应”。减肥口号喊得惊天动地却千篇一律，虽少吃多动但失败者为数众多，因此归纳成溜溜球效应，其成因本书有完整的说明。

- “溜溜球效应”成因与一劳永逸减肥方法是什么？

新观念：“肥胖”基因源自人类 300 多万年演化，基因工程能移除肥胖基因，但副作用如影随形。

说明：人类演化过程中，促使基础新陈代谢率（BMR）随年纪增长而大为减少，人种能存活是天生演化的结果，人到中壮年基础新陈代谢率大减，如果再配合暴饮暴食与西式

饮食，则肥胖终生长相左右。美国有 1/5 人口属于过度肥胖，自认为有肥胖倾向者比比皆是。基因工程前景光明却无法一蹴而就，人类预言基因疗法能彻底治疗肥胖、癌症与爱滋病，甚至把癌细胞永久分裂的基因，移植到正常细胞而不危害正常细胞 实现 2000 年前秦始皇长生不老梦想，但是上述情节绝非近期可完成。因此必须要有全新的减肥概念，配合本书内容，使瘦身者相互提携勉励，达成养生与瘦身之双重目的。

- 溜溜球效应的难缠远超过读者想象？

新观念：曾经放弃减肥，再想回头难上加难！

说明：人类天生具有肥胖基因，身体从消化道吸收养分在肝脏合成三酸甘油酯，再送到脂肪细胞。当脂肪细胞存满涨大后，再分裂成更多的脂肪细胞。因此体重增加时，脂肪细胞增加也会使体脂肪增加。但很不幸，人刚瘦下来时，脂肪细胞却不会减少只会变小，瘦小的脂肪细胞因没填满脂肪而感觉饥饿。短期减肥体重虽然已在正常范围，但是脂肪细胞的数目仍相当多 所以瘦身除非“经年累月长期对抗”才能逐步减少脂肪细胞，减肥如果只有 3 分钟热度必定功败垂成。想要快速减肥将牺牲无价健康，只有靠适度的运动提高身体的基础新陈代谢率，才能消除脂肪细胞，否则任何减肥方式都会重蹈溜溜球效应胖回从前，体内脂肪迎头赶上减肥前数值，更危害身体健康。

- 冬天不必减肥，夏天再减即可？

新观念：瘦身永远无法成功的主因。

说明：人只要减过肥，身体因演化缘故会促使新陈代谢减少，身体对热量吸收增加。冬天一冷大吃大喝，隔年夏天身体惨不忍睹。冬天多穿御寒衣物，多喝养生低热量热汤配合多动，自然不怕冷。冬天最适合减肥，但也是最容易失败的季节。

- 减肥时减少进食是知易行难？

新观念：摄取低热量养生食品止住饥饿。

说明：人演化的结果在减少进食时，血中的瘦素（由1.7个氨基酸组成的荷尔蒙）减少，令人产生强烈饥饿感，使胃口大开，吸收效率提升，惟有补充低热量养生食品，止住饥饿 控制总热量 才能成功。

- 读者早已吃素食，且是经年累月的素食主义者，需要减肥瘦身吗？

新观念：吃素可调和 大鱼大肉，但是部分素食热量不可轻忽。

说明：许多素食餐饮热量非常可观，可参考本书食品热量排行榜。读者自行烹调低热量养生素食是很好的选择，哪些食品兼具养生又低热量呢？看完全书可一目了然。偶尔或定期素食对身体益处极多，可选择低热量的素食素材，至于长年素食者一定要注意营养均衡。如果只偏重高热量素食，肥

胖将终生如影随形。

- 不吃荤食只吃素食，体重为何普遍很重？

新观念：远远超出读者认知，所谓水能载舟亦能覆舟，不可不慎。

说明：原凶是糖类（碳水化合物）加高油，许多素食者常进食过量的高热量碳水化合物，经过小肠分解成葡萄糖进入血液，血中的葡萄糖是身体能量来源。当葡萄糖浓度（血糖）一升高，胰岛素就开始分泌，开启脂肪细胞大门。胰岛素将葡萄糖从血中运至脂肪细胞使之变大。即使在饮食中不吃脂肪，饮食中的碳水化合物，也会让脂肪细胞变大，让身体肥胖。素食者常吃下过量的高热量食物，身体就会把多余的热量储存起来。

- 身体进食多少热量体重就会增重一公斤？

新观念 约 7700 大卡！在餐厅进食山珍海味，吃到胀两次就够了。

说明：读者一看 7700Kcal，很多人或许会安心许多！不过要消耗 7700 大卡，才能减一公斤体重！所以短时间减重的方法并非真减肥，只会使身体脱水减去肌肉，甚至减去健康或生命。最安全的减肥速度是每周减肥不要超过一公斤。每周要减肥一公斤，每天必须少吃 1000 卡热量。但是每日摄取食物的总热量，绝对不得低于 1200 卡，否则心肌和血管平滑肌的蛋白质会逐渐流失造成心血管疾病 严重时死亡。

- 肥胖皆因忽略不良习惯吗？

新观念：冰冻三尺非一日之寒。

说明：很多人肥胖都是因为太喜欢吃东西，不论高兴、生气都想吃，都用吃来发泄，这种无法克制非理性吃东西的欲望，常吃进过多热量，高热量零食非糖即油，不控制立即胖起来。舍弃零食但正餐要正常，不能因为要减肥而不吃正餐，这会严重危害身体健康。零食的控制及持续运动都要保持，许多人喜欢采用快速减重方式，结果却伤害更多身体组织，对健康影响更大。当体重回升时，增加的部分却是脂肪，体重机的指针虽然在同一位置，但是脂肪却不知不觉增加，对身体更加不利。

- 减肥者逢年过节吃应景食品，总可以网开一面？

新观念：前功尽弃！功败垂成！

说明：过年时年糕吃过量容易造成肥胖，葡萄糖分解会产生丙酮酸和乳酸，糯米制的年糕含维他命 B₁ 较少，会使身体觉得疲劳倦怠，常发生皮肤分泌异常。年夜饭许多都是高油高热量，且饱和脂肪比例很高。中秋节应景的月饼热量高，月饼外皮都是以麦粉为主，除面粉外糖及猪油在月饼都大量使用。很多人选择茶月饼，却忽略茶本身相当苦涩，为了让消费者吃起来可口不涩，会添加较多的糖及油脂，比豆沙、莲蓉、枣泥、蛋黄等口味的月饼热量更高。只要把月饼放在微波炉加热一两分钟，尤其像豆沙等月饼的猪油都原形毕露，热量排山倒海，吃到体内会后悔不已。同时月饼非常甜腻会刺激肠胃，胆固醇远超过需求量，读者千万要小心。建议月饼只用来拜

拜，一块饼切成数十块浅尝数口，其余完整的月饼在安全期内，送给失业者或游民帮他们过节。

- 素食主义比荤食主义更容易减肥？

新观念：可谓五十步笑百步，甚至积重难返。

说明：素食者想减重比吃荤还难，因为很多素食热量很高。素食者常认为素食营养比较差应多吃，由于量不控制，体重增加对身体的危害更大。因此素食者常常营养不均衡，很胖却贫血的比重很高。

- 吃些许东西就胖，是新陈代谢有问题吗？

新观念：营养不均也会胖。

说明：减肥者如果内分泌正常，常运动仍无法有效提升新陈代谢率而肥胖依旧，也有可能因营养不均造成肥胖。饮食中的膳食纤维可减少脂肪吸收，体内脂肪在转化燃烧过程中需要矿物质、维生素 B 群、蛋白质、糖类、胆汁的交互作用，要营养均衡才能正常代谢，因此营养不均导致肥胖很常见。

- 减肥者有强制性饮食习惯，如何改善？

新观念：此种肥胖者是不计后果大吃甜食和高脂食品，必须借助外力才能改善。

说明：这种肥胖者不吃高热量食品，就会发生易怒、忧郁、疲劳、嗜睡、紧张、想吐、头疼，可求助精神科医师。肥胖者

要改变不良饮食习惯非易事，因为人每天都要吃，除了家中不要放零食之外，常需要外力约束，以免放纵食欲肥肉增生。可以参与本书的互动减肥，定期参加养生瘦身活动，随时提醒读者并重视健康，成功减肥指日可待。

- 溜溜球效应是身体对减肥者的反扑，还有雪上加霜的反击吗？如何克服？

新观念：减肥是一生一世的工作，读者彻底看完本书，立即改掉吃味美油腻的甜食。

说明：减肥使体脂肪减少时，溜溜球效应会传给脑部讯息，让身体发生强烈饥饿感同时加速吸收。此时高脂美食如巧克力类、冰淇淋类、蛋糕类、香肠火腿类等食品如过量摄取，则体脂肪将激增，这些高热量食品会改变脑部调节食欲的饱食感，更加渴望这些食物，即使很饱仍继续吃。这些都突显减肥之艰辛，惟有力行本书方法再经由团体的约束，成效才显著。毕竟同心协力众志成城，远比孤军苦撑既轻松又容易。

他山之石可攻错

——剖析各种减肥法

- 高纤饼干点心可大吃特吃？减肥饼干更可以尽情地吃？

新观念：进食前请参考该零食的热量，以免牙缝未塞满，却吃进过多热量，得不偿失。

说明高纤饼干原本就较难吞咽，为了改善口感，往往配合高油脂，造成热量居高不下，是瘦身减肥的隐形大杀手。高纤请读者由新鲜低热量蔬菜水果获得。至于油脂含量极低的减肥饼主要材料是麦粉，就算读者很另类，百吃不厌甘之如饴，可是全麦面粉也有热量，不可肆无忌惮大吃特吃。消费者不要只看价钱却不看热量，注意许多零食标示的热量，并非统一以 100 克为衡量，读者一定要看清楚。

- 减肥药品是瘦身人士的救命仙丹吗？

新观念 过去经验很悲观 未来展望不知 非 FDA 核准之药品是穿肠毒药。

说明：美国食品药品监督管理局（FDA）核准新药上市时 绝对要求药商做许多实验，研究药品之成效与副作用，达成法定标准后才准许上市，但是许多减肥药因为取样时间不够长（太急于上市），知名药品上市后又禁止出售的例子不胜枚举，例如芬苻（Fen-Phen）减肥药被禁卖，庭外和解的赔偿更高达 16 亿美元以上，抑止饥饿的药品都有极高之副作用，常危害心脏血管。

直接在胃部减少脂肪吸收的罗氏鲜（Xenical）最大的缺点是无法百分之百阻止热量的吸收，使用者排便油腻又常排秽气，更糟糕是无法消除身上现有的肥肉，降低血脂、胆固醇。罗氏鲜较适用西方人，对东方人的疗效略逊一筹。许多减肥药都是禁药，如泰国减肥药，甚至含有 FM2 或安非他命毒品，不但产生毒瘾且容易致癌。我们万万不可以身试药。

- 外科手术一劳永逸，胖回去再来一次，要瘦多少随心所欲？

新观念 彻底偏差 外科手术绝非万能。

说明：整形手术可以把胸围由 A 升到 E 绝对真假难辨。但是抽脂减肥缺点很多。包括：抽脂无法大量、产生过量自由基、有麻醉的危险、有烫伤的危险、疼痛数十日、要穿紧身衣、啤酒肚要分好多次抽脂、费用昂贵、只能局部消脂、局部凹凸不平、局部色素沉淀、局部皮肤坏死、局部脂肪坏死、麻醉剂过量中毒、脂肪栓塞、肺部急性积水，使用大量血管收缩剂并

发心血管病变、休克，而且凡手术必留下痕迹！手术后脸仍然圆圆胖胖的，血脂肪、胆固醇、内脏堆积脂肪的威胁仍存在。抽脂后会形成抽脂部位的空余状态，常导致皮肤松弛，严重时要做拉皮。臀部不能抽脂，以免手术后造成塌陷。外科手术可能会发生伤口感染。至于外科手术重组胃部和肠道，只用在严重的肥胖患者，但是副作用更大。

- 各种减肥相关的皂、霜、食谱、衣裤、仪器等等多如过江之鲫 成效如何？

新观念：减肥皂与减肥霜如果成效显著，而且真的只减脂肪不减水分，则厂商成为世界首富指日可待。

说明：减肥是举世运动，市场大到无法想象。如果有效绝对前赴后继购买，厂商之财富如同等比级数增加。各式各样的减肥餐共同缺点是：准备不易且多吃会腻死，开始有成效但维持体重很难，如同白雪公主与王子结婚后，考验才开始。当减肥餐下肚后，大量燃烧脂肪是在数天以后，而且坊间减肥餐常陷入溜溜球效应中，多数人经年累月后都难以下咽，反而视高热量食品如山珍海味，减肥毅力一消失，热量如入无人之境，肥肉前赴后继增生，令人惊心动魄。减肥束衣束裤容易引起胃酸逆流食道，使减肥者胸口有灼热感，和减肥仪器一样，试问脂肪排往何处？

- 断食减肥与单一食品减肥餐的副作用有哪些？

新观念：轻则营养不均，中则厌食缠身，重则血糖太低昏迷致死。

说明：单调食品减肥包括苹果餐或其他低脂水果餐，减肥者如果毅力坚强无比，会达成减重目的，但却付出极为惨痛的代价，健康一去不复返。如果使用断食减肥，身体为了维持基本运作必须大量消耗身体内的脂肪和蛋白质，短期迅速减肥更会产生大量酮体而中毒，再不进食将伴随血糖过低，如果呈现昏迷就看不到明日的太阳。长期不当减肥会促使厌食症如影随形，病人不只体弱多病，更要长期接受精神科门诊。因此减肥观念很重要，毅力用错地方会弄巧成拙，适得其反。

- 风靡一时的各种减肥汤是否有效？

新观念：部分瘦得快却胖得更快，部分体重不动如山，且饥饿难耐。

说明：只喝流质减肥汤，饥饿感会排出倒海折磨减肥者，如果是上班族往往精神不集中，长期受饿的后果常头晕目眩，十分艰辛。如果减肥者都不进食，又变本加厉喝大量低热量的减肥汤，保证体重立即大减，未得厌食症之前就因血糖太低、胰岛素剧减造成酮酸中毒昏迷。

本书深知水能载舟亦能覆舟之道理，养生蔬菜水果或菇类瘦身餐准备容易，强调保存珍贵的营养素与膳食纤维，建议读者食用适量低热量的天然新鲜养生瘦身珍品，使饥饿感减到最小程度，配合互动式活动，让读者借由互勉互扶作经验交换而非名人减肥经验提高读者减肥信心。如同《仙履奇缘》

的女主角与王子结婚后考验才真正开始，或许坊间瘦身汤减重有初步成效，但事后体重是否维持，才是一大考验，绝不像浪漫的童话爱情故事。

- 各种减肥方法之缺点是什么？

新观念：绝对不能再使用了。

说明：(1)中量抽脂要穿弹性衣 6~9个月，有烫伤的危险，超量抽脂会引起失血过多而死亡，引起肺水肿。例如萝卜腿根本无效，此外全身麻醉不适合高血压、心血管疾病、糖尿病患者。

(2)胃间隔外科手术，只能吃细软和液体食物，如不控制热量则体重迅速上升。

(3)高蛋白饮食只吃肉不吃淀粉，此种方法先燃烧肌肉，又无法有效燃烧脂肪，对人体危害太大，会使身体钙质大量流失造成骨质疏松，增加肾脏负担。蛋白质吃太多会引起痛风，免疫力大降而引发老化、癌变，有心脏病与高血压者更不适宜。

(4)三温暖、蒸气浴、减肥衣则只减掉体内水分。

(5)针灸减肥成效因人而异，必须严格控制热量，否则停止针灸体重立即迅速回升，针灸的并发症是晕针，非人人适用。贴胶带和皮肤表面敲打效果差，体内穴位埋线虽然较贴胶带有效，却有感染的危险，费用贵又不被正统医学界认同。

(6)减肥膏和减肥贴片，在美国曾被食品药品监督管理局(FDA)大量没收，根本无效。

(7)减肥茶如含泻药，不会减少小肠吸收热量，会拉肚子，

又造成呕吐、肠胃痉挛、肠功能不良、脱水、电解质不平衡，有死亡危险，不可不慎。如果含有麻黄，则会产生失眠、心肌抑制、头痛、紧张之缺点。如含安非他命，则有上瘾、幻觉、易怒、自杀、暴力倾向。如果含利尿剂，不是减掉脂肪，副作用会使血压下降、引起糖尿病、破坏肾功能。坊间减肥茶有许多成分不详或未详实告知，不宜以身相试。

(8) 美国食品药品监督管理局 (FDA) 已禁止 PPA 使用在减肥药物上，PPA 副作用如同安非他命，有人脑出血而死亡，绝不可自行服用。罗氏鲜 (Xenical) 会阻止脂溶性维生素 A、D、E、K 之吸收，易引起老化、免疫力大降、脑功能下降、出血之副作用，而且罗氏鲜虽然抑制脂肪酶，但是淀粉酶活动却增加，加速体内淀粉转化为热能，东方人长期食用罗氏鲜常造成油便且减肥有限。而芬苻 (Fen-Phen) 减肥药早已列为禁药 (1997 年) 使用后会引发心脏病、亢进、精神异常。

(9) 大肠水疗减肥因小失大，隔数日使用仪器冲洗大肠，不但减不掉身上油脂，使用不当更把肠内之益菌排掉，使身体消化系统失调，做法受罪又不方便，不鼓励。

(10) 许多进口减肥茶成分不明，常添加不明药物成分，部分植物成分如果是守宫木 (SAUROPOUSANDROGYNOUS)，会发生肺纤维化，呼吸困难，长期使用会致死。如果再配合长期断食，危害是雪上加霜，体重快速下降后会出现血糖太低、酮尿症、代谢性酸血症、尿酸过高，危险性太高了。

- 传统减肥食谱为何成功瘦身的比重很低？

新观念：终生硬吞一成不变的饮食，未免太失人性尊严。

说明：全年只想靠减肥食谱来达到减重注定要失败，试问有多少人能够日复一日，年复一年吃同样的东西而不厌倦？吃不仅是填饱肚子，还提供心灵满足。各种食物都有不同的营养成分，充分摄取各类食物才能达到营养均衡。很多人都知道导致肥胖的因素，但习惯非一日养成，要改变不容易。因此本书介绍的养生瘦身燃脂之旅内容多样化，介绍营养均衡高纤低热量食谱，搭配专属互动式咨询，才能持之以恒战胜肥胖。

- 不适当的减肥或病理性肥胖不就医将造成终生遗憾？

新观念：瘦身者请三思而后行。

说明：针灸减肥法两天扎一次针，疗程 3~4 周。许多人见针必晕，迟迟都不敢付诸行动。针灸后不配合饮食完全无效。坊间曾流行过酵素减肥，三餐加睡前各 30 毫升酵素，其余全喝矿泉水。可预见将来前赴后继推陈出新的减肥方法都不健康，本书再次提醒，某些内分泌疾病，如甲状腺机能不足、生长激素分泌异常、性激素不平衡等疾病，都可能使体重产生不正常的增加。如果肥胖有部分原因是由疾病引起（包括内分泌、精神、慢性病、消化器官疾病）应该立即将这些不利因子予以控制，速速就医。

- 滥用终日喝水减肥法，更证明健康养生瘦身法的优越？

新观念 真金不怕火炼 路遥知马力 日久见人心 健康养生瘦身法众望所归。

说明：只用喝水来减肥会造成营养摄取严重不足，身体变得非常虚弱，无法上班，且抵抗力大减。水分很快会排出体外，胃部饱食感一消失常感觉饥饿难以忍受。除了喝水减肥以外，也有人只喝低糖饮料来取代三餐，这会对身体会造成负面的影响。减肥者常喝碳酸饮料会影响钙质的吸收与代谢，食用含咖啡因的碳酸饮料容易造成精神焦虑与胃部不适，绝对是减肥劣法。

- 滥用伤身的泻药减肥法，更证明健康养生瘦身法的优质？

新观念 真金不怕火炼 疾风知劲草 日久见人心 健康养生瘦身法众望所归。

说明：利用泻药减肥是要命的减肥方式，泻药会使身体不停拉肚子，营养素来不及吸收，导致体内之维生素、矿物质吸收不良。身体缺少重要的电解质，生理机能运作无法正常化 容易产生头晕目眩、昏倒、丧失体力的情形 情况严重会引发心脏衰竭或休克死亡。由于泻药不断刺激肠子蠕动，食物快速侵袭小肠、大肠，造成肠黏膜损伤，长期服用泻药一旦停止服用，会造成肠黏膜极大的损伤，不是长年腹泻就是便秘，将来必须花更多时间与金钱来调整受损的身体。

- 滥用零油脂饮食减肥法，更证明健康养生瘦身法的优胜？

新观念 真金不怕火炼 货比三家不吃亏 路遥知马力 健康养生瘦身法众望所归。

说明：三餐饮食都完全使用水煮方式烹调，绝不加任何