



# 妳，瘦夠了嗎??



說到減肥，相信每個女人都有一肚子的減肥經，但是真正能瘦身成功並長久維持輕盈體態者卻寥寥無幾，大多數人因為意志力薄弱而中途放棄，更有許多人長期陷入減肥又復胖的循環當中，在煩惱體重不受控制的同時，卻不知對健康造成了更大的傷害，而這些傷害追根究底，其實都是因為不當的減肥觀念及方式所造成的。

談到減肥方法，許多人第一個想到的就是「節食」，一旦體重超出預期，就開始節食大作戰——澱粉，OUT！零食，OUT！飲料，OUT！最好任何食物都不要進到肚子裡，免得轉成脂肪常駐。但是過度激烈的節食，往往讓人後悔莫及。因為，我們的身體不會知道您現在正在減肥。所以節食減肥的時候，身體會主動降低基礎新陳代謝率，免得餓死。這就是一個可怕的危機了——每節食一次，基礎代謝率就掉一次，有一天不小心多吃了一口，身體會馬上復胖，而且胖的更多。此時減去的是肌肉及水分，增加的卻是體脂肪！這是因為人體怕饑荒再度來臨，會產生「超量儲存」的現象，將好不容易進來的熱量全部儲存起來轉成體脂肪，形成一個惡性循環，也就是大家經常聽到的「溜溜球效應」。



林庭安 營養師

- 康富生技中心集團總營養師
- 美國、中華民國 國家考試合格  
雙執照營養師

有些人為了快速減重而選擇使用藥物，最有名的便是諾美婷、羅氏鮮、康纖伴及雞尾酒療法，其中諾美婷已經因為造成心血管方面的傷害而全面下架。羅氏鮮的作用則是在腸道抑制油脂吸收，因此造成了「放油屁」的副作用，長期使用也容易造成脂溶性維生素如維生素A、D、E、K等的缺乏造成皮膚失去光澤。康纖伴與羅氏鮮為同一成分，只是劑量減半，亦與羅氏鮮有相同的副作用。而鼎鼎大名的雞尾酒療法的作用則是所有西藥減肥法中最激烈也最傷身體的一種，所謂雞尾酒療法顧名思義便是將所有可能有減重效果的藥物合併使用，包括抗憂鬱藥（如百憂解）、乙型受體致效劑（B-agonist）、利尿劑、甲狀腺激素、瀉藥、解鼻充血劑（如偽麻黃鹼）等等……。藥物減重效果雖快，但合併使用所有藥物的結果十分容易造成內分泌失調，其中百憂解停藥後甚至會造成自殺意念，而且一旦內分泌失調，隨之而來的可能就是月經失調、睡眠障礙、甲狀腺功能低下、情緒低落等等比肥胖更棘手的問題了。



節食減肥會愈減愈肥、吃藥減肥又如此傷身，那麼究竟什麼樣的減重方式是最有效又不傷身還能預防復胖的呢？

答案就是「**代謝減肥法**」！



## 什麼是代謝減肥法呢？


代謝減肥法簡單的說就是提升每天的「**基礎代謝率**」，基礎代謝率是指一個人在靜態的情況下，維持生命所需的最低熱量消耗，主要用於呼吸、心跳及細胞的功能運作等所需的熱量，而代謝減肥法的原理則是增加每天「**基本必須消耗**」的熱量。運動就是最為人熟知的代謝減肥法。增加基礎代謝率的好處在於：

1. **不用嚴格節食也能瘦身**，因為基礎代謝率提高了，即使沒有節食每天也能多消耗100~200大卡的熱量。
2. **坐著也會瘦**，基礎代謝率提高後，即使坐著熱量也能繼續消耗。
3. **真正降低體脂肪**。同時具備以上三點才是真正健康的減肥方法。

科學家發現在一種天然植物「**天竺葵**」中含有能啟動腎上腺素荷爾蒙的成分，加速身體的代謝速度，等同於運動協助燃燒體脂肪的效果，提高新陳代謝的反應就如同跑了5000公尺一樣，除此之外還有消除水腫的作用，更不會對人體有副作用，非常適合平日忙碌沒時間運動的粉領族。最棒的是當基礎代謝提升之後，只要熱量沒有過度攝取，體脂肪仍然會繼續燃燒，可謂是最健康的減肥法！

下次在吃了大餐後為日漸寬鬆的衣帶懊惱時，不妨試試這個方法，也許會有意想不到的效果呢！



 博思智庫 博思智庫粉絲團：[facebook.com/broadthinktank](https://www.facebook.com/broadthinktank)

# 上班瘦



國女變身 摧淚日記

**減肥瘦身 就看這一本！**

國女界的林志玲——Q妹

**7**天，流血流汗瘦身日記大公開！

**7天就瘦如何吃？**

林庭安營養師獨家飲食秘訣

**沒時間運動也能瘦！**

隨時做Sunny教練魔鬼瘦身操



作者◎ **林庭安** 營養師 運動總顧問◎ **Sunny**

完美打造**新**激瘦基因！

**美麗  
推薦**

瀚仕診所 **林曉玲** 院長 | 時尚餐飲 SU 蔬食料理 主廚 **陳宥任** 先生

東京風采日式整形醫學美容中心院長 **張大力** 醫師 | 亞太代謝矯正研究中心 **蕭慎行** 院長

全省金石堂書店、誠品書局、諾貝爾書局、博客來皆有販售