

你想成爲最佳女主角嗎？ 諍

最近有不少人流行上瘦身中心，期盼能擁有一副魔鬼的身材，可是你知道嗎，不當的瘦身方法可是會導致一些慢性疾病，如此傷身又傷財的方法，真的值得一試嗎？

攝取蔬果少 脂肪多 又不定時定量 可能種下慢性病因

根據調查發現，近兩、三成國人都不吃早餐，尤其是青少年爲了保持身材，飲食習慣最不正常；而民衆的飲食內容也普遍不理想，蔬菜、水果都吃得太少，蛋白質、脂肪則吃得太多，很容易便吃出問題來。

衛生署第三次國民營養調查共抽樣訪視八千多名七歲以上的民衆，結果發現，年紀愈大或愈小者，飲食愈正常；像六十五歲以上的老人超過 95%都按時吃三餐，十二歲以下的兒童也有八、九成定時飲食，但青少年、壯年人口則僅六、七成吃早餐。衛生署表示，青壯年人多因生活、工作忙碌而忽略飲食，但應可正常飲食的青少年卻有許多人不願按時吃飯；像十三到十八歲的青少女，每天吃早餐者不到七成，每天吃午、晚餐的在九成以下，可能是受到時下‘瘦即是美’的審美觀影響，而刻意節食，這對正在發育中的青少年來說是非常不健康的。

此外，對半數以上的青少年把含糖飲料當開水喝，吃速食、吃飯不定時定量的習慣，在所有的年齡層中，其飲食習慣是最不好的。專家提醒，現代父母太寵小孩，未能從小培養其正確的飲食習慣，這不僅影響到小孩的成长也可能種下疾病因子。

調查也發現，一般人口的飲食內容也不夠理想，每人每天平均攝取二點五次蔬菜，不到一次的水果、奶類也低於一次，遠少於衛生署的建議量，每天應吃至少三碟蔬菜、兩份水果、一到二杯奶類；相對的，國人都吃過多蛋白質、脂肪，尤其是動物性脂肪佔所吃油脂的五、六成以上，極易引發心血管疾病。

攝取熱量低 體重未必降

現代人喜愛美食，卻不知如何吃出健康；根據美國調查發現，美國人平均攝取熱量較過去降低一成，但肥胖人數卻呈倍數增長，顯然是因為飲食內容搭配不佳、運動不足所致；營養師提醒，國人飲食習慣日漸西化，在飲食上應節制油脂類食物，增加纖維質，未來才能減少文明病纏身。

衛生署公佈的國民營養變遷調查，發現近十年來，國人雖然長高、長胖，但對各類營養素的攝取卻未必充足。而且罹患肥胖、高血壓、高血脂、高尿酸、高血糖等五大富貴病的人數都不少。全體國民中，就有二百一十萬人是胖子。營養師對這結果並不感到意外；國人向

來不願爲了健康而犧牲口慾，不少糖尿病、肝病、痛風等慢性疾病患者，照樣大吃大喝，再加上漢堡、薯條等西式速食攻佔青少年、兒童市場，動輒吃進大量油脂，不變成胖子才怪。

就國外經驗而言，飲食搭配不佳的後遺症，早已經反應在體重上；

一九八〇年時，美國人平均攝取熱量較一九〇〇年減少了 10%

，但肥胖者卻足足增加了一倍。營養師說，澱粉、蛋白質的熱量，必須經由人體多道轉換才會轉爲脂肪儲存，相形之下，脂肪類食物轉爲人體脂肪的過程就簡單多了，因此，肥肉、油脂等脂肪類食物可說是發胖的真正兇手。

而體重增減除了與攝取熱量的高低有關外，運動也扮演著重要的角色，現代人較少從事勞力工作，熱量消耗的少，吃進的熱量未能完全消耗，仍可能發胖。營養師建議，吃得少不如吃得對，少油、少鹽、多纖維質，可減少肥胖、心血管等疾病發生的風險，加上適當的運動，以強化身體機能，才是真正的健康之道。

快速減肥 瘦成皮包骨

想在短時間內瘦下來，回復窈窕的身段，是許多人的願望；但醫師發現，不少本來不胖的女性，硬是用盡方法將自己瘦到只剩下三、四十公斤，有些人則因腹部缺乏脂肪，使動脈直接壓迫到十二指腸，而造成進食困難，嚴重的甚至因而出現厭食症狀。

根據台北市衛生局調查，約三分之一婦女都想減肥，強調快速瘦身的產品，更是令女性趨之若鶩。甚至減肥瘦身廣告猖獗，而減肥藥、減肥菜更是銷售一空。台北新光醫院腸胃肝膽科醫師發現，減肥風潮使部份原本不算胖的年輕女性，也付出了慘痛的代價。數名‘減肥成功’的二、三十歲女性，因進食後腹脹不已，甚至每吃必吐而求醫，她們都是在短時間內瘦下來，半年內體重下降五公斤以上，有時甚至瘦得皮包骨，看來風吹就要倒，很不健康。

醫師說，這些都是“上腸繫膜動脈症候群”的患者。由於短時間內大幅減輕體重，導致十二指腸後段與腹腔動脈間缺乏脂肪層當間隙保護，動脈壓迫到十二指腸後段，使得食物累積在胃部和十二指腸前端，難以消化；患者進食後，即有嚴重的腹脹感，特別在吃飽後平躺時，因動脈直接壓迫，症狀特別明顯。這種不舒服的感覺，又使得患者選擇在飽餐後將食物吐出來，或根本不想吃東西，如此惡性循環的結果，只有使她們更瘦，甚至出現厭食傾向。

這類患者雖不常見，但因嚴重症狀就醫者，往往需開刀才能改善。醫師表示，必須將患者的消化道和動脈相關位置經由手術調整，才能解決患者進食後腹脹如鼓的困擾。除了蓄意減肥的年輕女性外，少數合併慢性疾病或癌症的老年人，因長期營養不良、體重過輕，也有類似的進食問題。Chung Hsing University