

正確的減重觀念與 合法的減重藥物



文／健康減重門診主治醫師 謝偉倫

●案例一：

26歲王小姐參加某某直銷排毒餐減重班，每天三餐幾乎只吃沙拉、蔬菜水果，三個月瘦8公斤，但正常飲食一個月後，立即復胖而且體脂肪飆高，血液檢查起來還稍為貧血，減重失敗前來求診。

●案例二：

43歲陳太太參考某明星減重書介紹，採用減少餐次及節食減肥法，每日只吃兩餐且食量減半，初期稍微減少1~2公斤，體重卻幾乎不上不下，來門診抱怨已經吃很少，為什麼體重還是不會下降？

●案例三：

35歲張小姐長期食用某診所開立所謂雞尾酒減肥藥，初期效果良好，吃了兩個月瘦8公斤，但每次停藥後就復胖，長期反覆吃雞尾酒減肥藥後，突然下肢水腫頭暈目眩，經身體檢查發現腎功能受損，電解質嚴重異常。

以上三個案例就是國內非健康減重方式，常常可見到的怪異現象。

首先談談案例一：

所謂單一食物減肥法，就是所謂只吃蔬菜或水果沙拉，這樣的餐完全只吃蔬果，少了五大類食物中的五穀雜糧，主食類跟奶、蛋、魚肉類的蛋白質，實際上容易飽足感不足而吃更多不正常的飲食，而且常常有些人因為水果比較甜而多吃水果反而攝取過多醣類；最後的結果就是減重失敗，快速復胖且還有可能造成貧血。而案例二所謂的一天少吃一餐的減肥法，實際上是減重裡面最常發現的錯誤觀念，也就是不正常的減餐節食，實際上正常三餐飲食跟消化食物是人一天三次必需的正常代謝，每次消化食物都是人體代謝機能升但代謝越減越低，腰圍很難瘦外，最後瘦到的都是全身的肌肉，復胖回來之後卻都是全身脂肪，所以反覆幾次溜溜球效應的結果，最終就是體脂率超標，腰圍直線上升，還有可能反效果越來越變中廣身材，年紀輕輕就脂肪肝，最後隨著年紀增加，高血壓、高血脂、高血糖三高就跟著來，所以如何建立健康減重概念跟提升基礎代謝率就是健康減重最重要的根本！

高的時機，飲食占人一天的基礎代謝率至少15%，如果少吃任何一餐或是某一餐不正常的吃的過少，都只會造成代謝機能不斷的降低，造成怎麼少吃都還是胖，好像喝水、吸空氣都胖的現象，自然怎麼減重都瘦不下來啊！

最後一個案例談到的是藥物減肥，國內西醫合法藥物目前只有一種叫做Orlistat(羅氏鮮或是脂樂克)一種抑制油脂由腸道吸收的藥物，也就是所謂的排油藥物。實際上他大約減少每餐食用後約27%的油脂吸收，三餐都服用減重效果約3個月減5%體重；6個月約減10%左右，但是大部分的人會因為嚴重的脂肪便跟輕度腹瀉，而無法忍受長期服用這個藥物，而且長期減少吸收油脂，也會造成脂溶性維生素缺乏，因此目前合法的減重醫師很少讓個案長期服用這種藥物，大部分都短期使用。

但是那坊間診所所謂的雞尾酒療法到底是怎麼一回事呢？排除亂摻非法藥物(如麻黃素、類安非他命成分…)的不肖商人販售的藥物，大部分的雞尾酒療法都是使用所謂非適應症藥物使用(off label use)，常見的就是甲狀腺素，加上混合糖尿病用藥及合併利尿劑…等，雖然不是使用非法藥物，但非適應症用藥必須事先告知並說明，且使用上必須非常小心，且雖然都會瘦，但一樣有復胖快且長期使用會有脫水傷腎的疑慮，實際上並不是長久且健康的減重方法。

最後綜觀以上非健康減重整體的問題，實際上最嚴重的就是所謂溜溜球效應，其造成的原因就是因為沒有同時建立健康飲食跟有氧運動的完整減重概念，不

本院健康減重團隊除了有營養師，減重衛教師及運動指導員…等堅強的陣容，還同時引進最新德國紅外線雷射針灸，中西合併體質調理提高代謝率，歡迎有任何體重控制困擾的朋友都能夠前來健康減重團隊諮詢！唯有持續健康的減重方法，才有好的代謝率；有好的代謝率，才會有輕鬆有氧又效果好的減重成果，同時身體健康才能夠長長久久！

雷射針灸：為一種低能量紅外線雷射

優點：

- 1.無痛、不會暈針、減少怕痛個案恐懼。
- 2.無一般針灸埋線侵入性傷口及感染問題。
- 3.方便省時，單次治療約3~5分鐘。
- 4.安全有效，臨床觀察效果與一般穴位針灸相當。

臨床作用：

- 1.體質調理(利水消腫、調理臟腑氣機，改善自主神經及內分泌失調，改善失眠…等)。
- 2.降低食慾(合脾健胃，調理水道，排便順暢)。
- 3.無藥物使用負擔。
- 4.實質輔助於飲食與運動減重治療。
- 5.皮下穴位同時刺激筋絡與局部氣血，兼具塑身效果。



- Acupuncture
- Pain management
- Trigger points
- Joints
- Tendons (e.g. carpal tunnel)
- Nerves

