

您減對了嗎？

您減的是脂肪，還是肌肉？

肥胖分：小時胖的「皮下脂肪型肥胖」，及長大後才胖的「內臟脂肪型肥胖」(易罹心血管疾病)

節食：減的大多是肌肉，配合運動才能減到脂肪

根據國外最新研究，全世界有 50~60% 的人口，不是體重過重，就是肥胖。台灣肥胖人口也日益嚴重，尤其男性肥胖比例遠遠超過女性。

減重醫師蕭敦仁說，過去大家認為小時候胖不是胖，但有愈來愈多的研究發現，小時候胖就是胖，絕大多數的肥胖都是吃出來的，尤其成年後造成的肥胖更是危險，引發心血管疾病的機率遠高於小時候就胖的人。

每個成人體內有 300 億個脂肪細胞，大多存於皮下，有些則囤積於內臟周圍。人體的脂肪細胞數量增加主要在胎兒、幼兒及兒童青少年三個時期。在這三階段，若父母拼命塞食物給小孩吃，脂肪細胞數會快速分裂，數目會變得比常人多，表示以後變胖的機率很高。

「脂肪細胞在青春期過後就不會再增加。」亦即小時候胖的人，長大後胖的機率很高，且其身形大多從頭圓到腳，屬皮下堆積過多脂肪型肥胖，較難瘦下來，但罹患心血管疾病的風險遠低於長大後才胖的人。

若小時瘦瘦的，進入社會後才發福的人，其脂肪大都藏在內臟周圍、使腹部突出，成大腹婆或大肚男，稱為「內臟型肥胖」。此型大多有新陳代謝症候群(高血壓、高血脂、三酸甘油脂高，男腰圍>90 cm，女腰圍>80 cm)，以後罹患心血管疾病的機率相當大，輕忽不得。

您減對了嗎？很多人看到體重計的體重下降，就以為瘦了，其實，體重下降並不等於脂肪消失，台北醫學大學保健營養系兼任助教吳映蓉表示，光靠節食節下來，通常是減掉非脂肪組織和身體中的水分。

她進一步解釋，身體組織有兩部份，(1)是脂肪組織，(2)是非脂肪組織。

(1)脂肪組織，又分為①皮下脂肪組織；主要分佈於腹部、大腿、臀部及手臂；②內臟脂肪組織；則分佈於臟器周圍。皮下脂肪組織很難甩，內臟脂肪組織可藉由有氧運動甩掉。

(2)非脂肪組織，則包括：肌肉、骨骼、臟器，它是體內執行熱量代謝最重要的場所，我們所攝取的熱量絕大多數要靠它燃燒，尤其肌肉更是身體熱量的燃燒器，如果只靠少吃減重，甩掉的通常是肌肉組織。

節食時，體內血糖會迅速降低，身體為了存活，會向肌肉求救，因為肌肉可分解「胺基酸」，胺基酸會轉換成「葡萄糖」，維持身體中的血糖濃度。很多身形削瘦的美女，雖然很瘦、但體脂率卻高得嚇人，就因她們靠節食減重，減掉肌肉、留下脂肪。

減肥真的很難，是一場意志力考驗，飲食控制配合運動才能真正瘦下來，減重沒有法寶，需謹記「少吃、多動、有恆心」七字箴言，就可以甩掉身上肥肉。

節食生理變化順序			
順序	生理變化	對身體的影響	對減重的影響
前期	肝糖分解	身體快速脫水	造成體重減輕的假象
中期	肌肉分解	降低基礎代謝率	減掉非脂肪組織，等於少了脂肪燃燒器。
後期	脂肪分解	體重下降緩慢	誤以為體重已下降，又開始吃，反而更易囤堆脂肪。

(100.6/3，摘錄、整理自 100.4/29《時報周刊》1732)