

減肥復胖不全是你的錯

減重1年仍有6種荷爾蒙持續促進飢餓感
因採極低熱量減重，飢餓感反增，應800~1,000大卡/天
此乃早年演化的延續：體重減少，將威脅生命與後代繁衍
達目標體重後，維持原飲食、作息至少3~6月，才不復胖

凡減過肥者均知道，要徹底擺脫減掉的體重不容易。澳洲的最新研究指出，復胖的人不僅因為重拾舊習，還因為必須對抗持續的荷爾蒙衝動。

研究作者之一、澳洲墨爾本大學的波耶托 (Joseph Proietto) 表示：「體重回升的民眾不用苛責自己，因為吃是我們最基本的本能。」研究發表在 100.10/27 的《新英格蘭醫學期刊》(New England Journal of Medicine)。

復胖是減肥人士的普遍問題，為了研究背後原因，波耶托和同事在澳洲找來 50 名體重過重或肥胖人士參與 10 週減重計畫，想發現至少減去 10% 體重後的人體反應為何，最後只有 34 人成功達成減重目標，並完成研究分析。

減重計畫相當密集，參與者平均瘦下 13.6 Kg。他們在前 8 週每天攝取代餐和蔬菜，攝取熱量 500 至 550 Kcal；最後 2 週逐漸回復一般食物。雖然提供諮詢與維持體重指南，參與者仍於隔年平均復胖 5.4 Kg。

研究人員檢視血液中 9 種影響食慾的荷爾蒙，比較減重計畫前到結束後 1 年的濃度，結果發現其中仍有 6 種荷爾蒙濃度不正常，仍在持續促進飢餓感。

為什麼減肥者的身體會抗拒減重？紐約哥倫比亞大學肥胖專家雷玻 (Rudolph Leibel) 表示，那是早年演化的延續，因為當時體重減少可能會威脅到生命與後代繁衍。他說，因此人體反抗體重減輕至少 1 年，他「完全不驚訝」。

故從此刻起，別再為自己的復胖感到罪惡了！一切很可能都是因為你一開始就選錯了減重方式，以致影響了體內荷爾蒙才導致的惡果。採行極低熱量飲食的肥胖者減重後，包括瘦素 (Leptin)、飢餓素 (ghrelin) 等荷爾蒙濃度都發生顯著改變，以致食慾與飢餓感都因而提升

這項研究更進一步發現，當受試者達成目標體重後，即使恢復成維持體重的飲食且維持一年，但體內的荷爾蒙濃度仍未回到原有標準。

澳洲墨爾本大學喬瑟夫 (Joseph Proietto) 博士與

其研究團隊成員共找來 50 人進行這項試驗。參與者平均體重是 209 磅 (將近 95 Kg)，在研究剛開始的時候測量其荷爾蒙濃度。接著展開長達 10 週的極低熱量飲食減重，參與者平均減掉 14% 的體重、約 29 磅 (約 13 Kg)。接下來測量其體內的荷爾蒙，一如預期，荷爾蒙朝著會提升食慾及飢餓感的方向改變。

成功在 10 週內減掉超過 10% 體重的受試者，接下來採行「維持體重的飲食」1 年 (就是熱量足以維持體重，但不會使體重增加的熱量) 後，再度檢測其體內的各項荷爾蒙指標。結果發現，雖然吃的食物只是足以維持體重的熱量並未過量，不過，受試者不僅平均長回了一半的體重，且荷爾蒙仍未恢復減重前的水準。

例如，負責告訴大腦身體有多少肥油的荷爾蒙—瘦體素 (leptin)，在受試者體重下降後，隨即降低了 2/3，而 1 年之後，瘦體素的濃度仍然比他們剛開始減重時少了 1/3。另外，會引發飢餓感的荷爾蒙—飢餓素 (ghrelin)，在減重後也明顯增加。這使得受試者的食慾比未減重時更加強烈。有人認為，這個研究的結果解釋了為什麼 10 個減重者中有 9 個會復胖。

不過，台大醫院家庭醫學部主任、教授黃國晉認為，這主要與採行極低熱量飲食減重有關。他表示，這種每天不到 800 大卡，甚至低到一天只有 400 大卡的減重飲食，雖然其特殊配方可維持一段時間快速減重，但過去便發現，不但會影響荷爾蒙分泌，也會影響新陳代謝率。因此，除非有特殊需求，可以在醫師指導下，採行 3 個月內的極低熱量減重，否則，建議一般人減重熱量最好至少維持在一天 800 到 1200 大卡間。

此外，由這項研究可以看出，單純靠節食來減重，相對辛苦。也因此，要配合運動處方，養成一些每天都可以做的運動嗜好，才能對抗身體荷爾蒙作怪。最後在達成目標體重後，還要給自己規定至少 3 到 6 個月的體重維持期，繼續採行原來的飲食、生活模式。如此一來，長期維持目標體重的機會也將大幅提升。

(100.10/28 摘錄、整理自 100.10.28 《台灣新生報·9》及 100.10/30 《自由時報·D10》)