

怎麼瘦?



什麼都可能是假的，只有健康才是真的!
送禮不如送養生

前言



- ◆ 現代人營養好、吃得多，所以許多人開始發胖。產生健康和美觀的問題，因為許多人面臨此問題，所以就形成一股風潮。減肥的問題很複雜，少有單一的方法能成功。希望這些教材能夠提供為參考，讓需要的人靠自己的智慧與毅力成功控制身材。
- ◆ 本教材僅供個人免費參考，但受著作權法保護，其他應用需要原作者同意。(請以email聯絡本站)
- ◆ 實務狀況千變萬化，這些資料只是提供參考，不涵蓋特殊狀況、不作任何保證。應用者應存善心、自負責任。
- ◆ 教材中的舉例單純為了效果，沒有任何尊捧或貶抑，也沒有涉指任何人、事、觀念，不需要為此渲染挑撥。
- ◆ 本教材僅是粗淺教材，歡迎指正，但不希望變成網路挑別、爭辯、抹黑或酸言酸語的材料。

減肥的好處：漂亮、健康、效率、環保



- ◆ 現代人為什麼要減肥？為了漂亮佔第一名，為了怕別人笑佔第二名。
- ◆ 減肥的好處不只是漂亮，主要還是「健康」，生理上健康，然後心理上也健康。健康之後，生活會變得優雅有效率、有精神。
- ◆ 減肥後，減少食量、減少消費所以也環保。減肥形成一種潮流，所以大家就跟著流行，連小朋友也要減肥，瘦的人也在喊減肥，模特兒已經瘦到四十公斤，還要減肥。
- ◆ 減肥最重要的目的還是為了「健康」，不是趕流行，所以千萬不能用傷害健康的方式來減肥，那就失去真正的目的。
- ◆ 因此減肥不只是為了吸引異性、得到讚美、談戀愛，而是為了一生的健康，即使是婚後也要控制體重。



胖循環造成：身心俱疲、內外均傷



- ◆ 肥胖一啟動就是一種惡性循環，胖造成身體代謝變慢；代謝慢又會讓人懶；人懶又造成胖。
- ◆ 大家都知道，肥胖會造成心肺功能的負擔增加、腸胃功能受傷、…幾乎心肝脾肺腎，五臟六腑都會受影響，且是往負面的影響。
- ◆ 不只是外觀的因素，肥胖引發的疾病有許多，傷害生理之後連帶傷害心裡也受影響。
- ◆ 循環變慢，腦袋也不靈光，所以會讓人感覺，胖子也會變呆。大腦因為血流變少而變呆，身體變懶，所以變成「胖呆」。
- ◆ 這樣的「胖循環」會持續造成身心俱疲、內外均傷。



2017/5/19

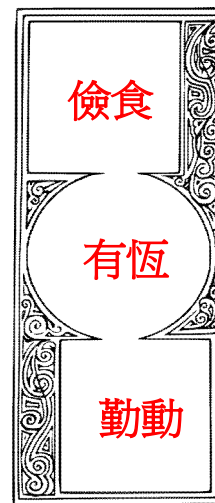
謝博士養生教室

3

減肥的重點：儉食、勤動、有恆



- ◆ 減肥要成功不容易，尤其已經開始發胖的人，胖循環已經形成的，要逆轉很不容易。
- ◆ 減肥的方法千百種，沒有一種是容易的，但是有兩把鑰匙一定要有：「儉食」、「勤動」。加上一個鑰匙圈「有恆」，三個要素在一起，才能減肥成功。
- ◆ 觀察高度富裕的社會比較容易胖。而比較原始的經濟社會比較不會胖，因為食物沒法「吃到飽」地供應，有時候只能維持七分飽，所以少見到胖子。所以在富裕的生活中如果也能學習儉食的生活，就不會胖。
- ◆ 另外，以前勞力工作比較多，而現代工作比較少活動，現代人更要想辦法改善，也就是要勤動。
- ◆ 所以只要回歸勤動、儉食的生活，身體就不會累積過多的脂肪，持之以恆就會瘦下來。



2017/5/19

謝博士養生教室

4

減肥要：儉食



- ◆ 大家都知道減肥要少吃，但是肥胖傾向的人要吃少不容易。一位大學生，胖到破百公斤，決定減肥，所以大家去餐廳吃三餐時，他不去吃。他在宿舍裡吃零食、餅乾、…，配白開水。不但偏食，而且攝入更多的能量。幾個月下來，他仍然繼續胖。
- ◆ 為什麼？他連三餐都不吃了！是生下來的體質就「喝水也會胖」？不是！他不吃正餐吃零食，餓時燒了肌肉，吃時囤積脂肪。
- ◆ 減肥是要恢復「儉食」，並不是不吃三餐，改吃小東西。「儉食」就是節儉地吃、正常地吃，不要奢侈地吃。以前的人哪有閒錢買零食，用零食取代正餐就是一種「奢食」。
- ◆ 觀察熊貓是不吃米飯的，熊貓的主食是竹子，竹子含的熱量是很少的，但是熊貓還是長得圓滾滾的。因為，熊貓除了睡覺的時候，大部份時間都在吃，一直吃…。如果竹子供給不充裕，熊貓就變瘦。
- ◆ 觀察周遭胖的人，吃什麼都好吃，一口接一口，滴滴答答吃，久了哪能不胖。



2017/5/19

謝博士養生教室

5

減肥要：勤動



- ◆ 現代人，代步的工具多了，日常活動，以躺、坐為主。
- ◆ 走路、勞動、…變成現代人稀有的活動。在辦公室也是少動，電話拿起來，call給同事，也懶得起來走去溝通。
- ◆ 一對情侶坐在車站等車，也懶得說話，用手機互相傳訊息、插圖，連嘴唇也懶得動。
- ◆ 許多人「把機車當輪椅」，買東西，屁股都不離開機車。到購物中心，大家也都要搶接近入口的停車位，停近一點，少走點路。
- ◆ 上班時，寧可等電梯十分鐘，也不想爬樓梯兩三層。
- ◆ 到假日，去露營，汽車開到營地，帳篷就紮在車子旁，求個方便。
- ◆ 所以現代人生活中少了肢體的活動、也少了腦袋的活動，難怪乎就胖起來了。



2017/5/19

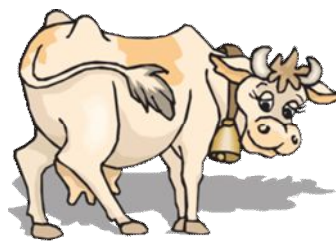
謝博士養生教室

6

回頭看看鏡中的屁股，下決心吧!



- ◆ 從人群的後面看去，胖的人很容易顯露出圓滾滾的屁股，注意看前方的人群，您就可以分辨出，哪個人該減肥了!
- ◆ 看別人的時候很好分辨，而看自己呢? 背對著鏡子，回頭看看自己的屁股，看到那圓滾滾的屁股，就該下決心減肥了。
- ◆ 很多人在不知不覺中開始發胖，然後進入胖循環後，體重開始走向不歸路。
- ◆ 有女生結婚前才40多公斤，婚後長成60多公斤，身高150多，造成身體很大的負擔。
- ◆ 現代人長坐，屁股會先變寬。照鏡子時，轉身一下看自己的屁股，發現剛開始發胖，就及早立志減肥，事半功倍。



2017/5/19

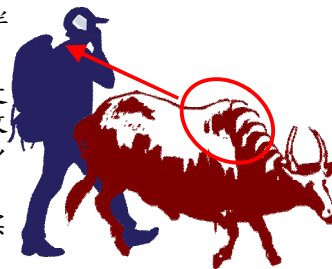
謝博士養生教室

7

「牛擔頸」形成，人會變懶



- ◆ 現在低頭工作、滑手機、伏案辦公的人很多，有許多人，會頸子僵硬，漸漸形成「牛擔頸」而不自知。
- ◆ 以前用牛拉車，牛是用頸肩部突起的丘(牛擔丘)來拉車。這樣的頸子稱為「牛擔頸」。現代人，有些人頸部僵硬好長一段時間而不自知，在頸部銜接肩膀的地方也會形成突起的丘，形成類似牛擔丘的「牛擔頸」。
- ◆ 如果有「牛擔頸」，表示頸部的肌肉已經僵硬好長一段時間，才會形成。頸子僵硬會壓迫血管，也表示送往頭部的血液變少變慢，所以人也會變得懶得動。
- ◆ 觀察統計，有牛擔頸的人，很容易發胖也懶得動，胖的人也多半有牛擔頸。
- ◆ 所以，摸摸自己的頸子，是不是僵硬? 是不是頸肩之間有個丘? 若有，趕緊要改善生活方式，低頭工作半小時就要起身動一動，也要常常按摩頸部。
- ◆ 低頭工作者要時時注意頸部的姿勢與柔軟，比較不會形成牛擔頸。



2017/5/19

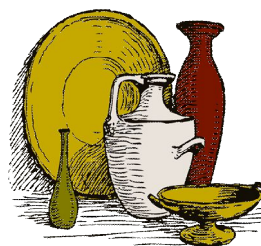
謝博士養生教室

8

體重下降，就是減肥嗎？



- ◆ 很多減肥失敗的例子：體重下降後很高興，可是過一陣子又胖回來了。其實體重是飄動的，喝500cc的水，就多半公斤，跑步流汗，體重馬上減下來。所以減肥不能只看體重計下降一點，就以為有效，還需維持一段時間才算成功。
- ◆ 所以體重下降有許多方法，但非一種方法適合所有人，有許多極端方法，可以讓體重下降很快，但是如果後來又胖回來，等於白花工，且傷身又傷心。而失敗的感覺更會讓減肥者沒有信心。
- ◆ 體重下降是減肥的過程，但不等於減肥。減肥之所以難，是因為每個人的體質、生活習慣不同，所以沒有方法，可以適用於每個人。而減肥的成功，是改變自己生活習慣的成功，當養成一種生活習慣，讓自己不再胖，才是減肥的成功。
- ◆ 所以減肥是找到並維持自己不過胖的「生活習慣」。



2017/5/19

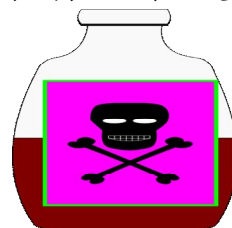
謝博士養生教室

9

傷身的減肥藥不能吃



- ◆ 許多人都期望有減肥藥，可以一吃就瘦。胖就是因為懶而少動，所以懶人喜歡找懶方法。
- ◆ 賣減肥藥的人，抓到這種心理，所以只要推出吃藥就可以瘦，不管有效或沒效都會有人買。所以幾乎賣減肥藥的，總是號稱「幾天可以瘦幾公斤，不用動就能瘦」，給懶惰的人，美麗的想像，生意就會好。
- ◆ 如果藥物裡沒有傷身的成份還好，如果有些傷身的成份，身體受傷，體重降低，使用者還以為有效。
- ◆ 有些人以為天然成份減肥藥就安全，那是錯誤的觀念，例如：馬兜鈴、馬錢子，雖是天然植物，但是都有不能長期食用。食入更多，會因此中毒而無可挽回。
- ◆ 有人為求快，雖然明知有毒，也照用不為誤。接近「走火入魔」。有一位女士因為吃減肥藥而亡，死的時候，腎臟萎縮到像一個鐵蛋。
- ◆ 所以，減肥求快，求到毒藥，不但無法減肥，更損失金錢、喪失健康。用傷害身體，快速降低體重，是捨本逐末的做法。



2017/5/19

謝博士養生教室

10

減肥：克服舌貪、心懶



- ◆ 減肥的要義是「儉食勤動」，要達到的就是要克服舌「貪」、克服心「懶」。貪與懶是減肥要攻克的兩個大山頭。
- ◆ 激起人類的食慾的是人類的感官，胃空了就會想吃、舌頭想要刺激也會想吃、眼睛看到好吃的也會想吃、...，所以要克制的是感官產生的食慾。
- ◆ 現代人感官刺激太多。壓力一來，就需要新鮮的感官訊號，傳遞給大腦。而味覺又是生物感官最享受的感覺，「舌貪」指的不只是舌頭想吃，是人類各種感觀的想吃。
 - ◆ 吃飽時血液充滿了腸胃，腦袋的血液變少，人會變慵懶，不想動。飯後去走走的想法就被打消了。
 - ◆ 身不想動，心也不想動，只剩下舌頭還想動，於是就墮入了肥胖的惡性循環。
 - ◆ 打破這種惡性循環的鑰匙在於意志力，克服舌貪、克服心懶。



2017/5/19

謝博士養生教室

11

慢慢吃、讓舌頭滿足



- ◆ 注意觀察，吃飯很慢的人，反而比較瘦；一般吃飯很快的人，常常很容易長肉。
- ◆ 以前鄉下，小孩子如果吃很慢，媽媽會耐心地餵著他吃，一頓飯餵了兩小時。小孩子含著一口飯只顧著玩，好久才吞下一口。這種孩子反而比較瘦，讓媽媽擔心。
- ◆ 所以食慾低的人，吃飯很慢，食慾高的人，吃飯很快。
- ◆ 類似的道理：放慢飲食速度，加長吃飯的時間，可以有效地，降低實質吃入的食物。
- ◆ 慢慢吃，可以用較小量的食物，讓舌頭滿足，像小口小口地舔棒棒糖，可能舔了整個早上，棒棒糖還沒吃完。
- ◆ 包括類似喝飲料，小口地啜吸，舌頭滿足了，一杯還沒喝完。一口就喝完一杯，舌頭不滿足，還想要喝一杯。



2017/5/19

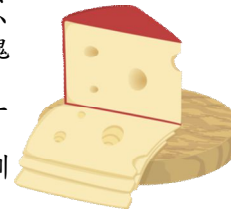
謝博士養生教室

12

易胖的人，可將食物切成小塊



- ◆ 容易胖的人，吃東西也都很大口，人家十幾口吃一個蛋塔，他一口一個蛋塔。
- ◆ 人家吃牛排把牛排切成小丁，慢慢吃；觀察容易胖的人，整片牛排，兩三口就啃光了；吃蛋糕時，也是一整塊就塞進嘴。
- ◆ 對於易胖的人，可以建議把食物切得更小塊，增加吃的時間或減少吃入的量。
- ◆ 有美國學者研究：將學生分成兩組，A組提供整個貝果塗上奶油乳酪；B組則是將貝果切成4塊，塗上相同份量的奶油乳酪。兩組學生吃過貝果後再吃其他食物，A組吃得會比較多。
- ◆ 這樣的實驗，自己也很容易做實驗，一塊蛋糕，自己將它切成16塊，慢慢用叉子，一小塊吃，一小塊吃，比較有滿足感。如果，一整塊蛋糕直接塞到嘴裡吃掉，就會很想再吃一塊。
- ◆ 所以想要減肥的人，儘量將食物切成小塊，一次吃一塊，每塊之間要有間隔，不能塞滿嘴。這樣的訓練，可以減少食物攝取量，也可以訓練食慾回歸正常。



2017/5/19

謝博士養生教室

13

減肥者：換用小碗、小盤、小匙



- ◆ 換成小碗就會吃得少嗎？
- ◆ 經過研究美國人普遍肥胖，食物份量太大是佔重要的原因之一。去過美國的人都了解，美國人的一人份食物，可能是台灣小家庭的一家份量。
- ◆ 美國某貨車司機休息站提供有buffet午餐給會員，他們為了會員的健康，做了實驗。嘗試將餐廳的盤子由大盤換成小盤，統計午餐的消耗量，結果顯示，換成小盤之後，果真可以降低司機的食物攝取。
- ◆ 同樣的道理，在家裡吃飯，換成小碗，即使吃四小碗可能份量只有一碗的份量，可能第三碗時，就感覺已經吃飽了。
- ◆ 有些大胃王，喜歡用大碗公，是錯誤的做法，應該換成小碗，可以減少攝取量。
- ◆ 小盤子、小湯匙也可以有效地降低攝取量，拖慢用餐速度，可以幫助減肥。



2017/5/19

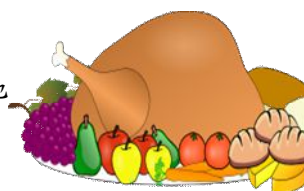
謝博士養生教室

14

少去「吃到飽」餐廳



- ◆ 富裕的社會才會有吃到飽餐廳，可是在富裕的社會，「吃到飽」餐廳，幾乎是吃「過」飽。食客如果少吃，就對不起荷包；多吃，就對不起身材。
- ◆ 過量的食物有兩個負面影響，一、吃下過多的食物；二、撐大胃、增大胃口、強化食慾。後者的影響性更大，「吃到飽」琳瑯滿目的食物讓人眼花撩亂，每種都吃的話，一定超過身體的需求量。所以除非應酬，自己的三餐，儘量少去「吃到飽」。
- ◆ 「吃到飽」餐廳是種流行，餐廳會增加營業額，食客會認為自己賺到了，所以流行不輟。
- ◆ 而有些聚餐又要去「吃到飽」，怎麼吃？
 - ◆ 只吃比較「高檔」的食物；
 - ◆ 像西餐的吃法，一道道吃，可以自己漂亮地擺盤，優雅的吃。
 - ◆ 這樣不會覺得自己吃虧，又可以健康吃。



2017/5/19

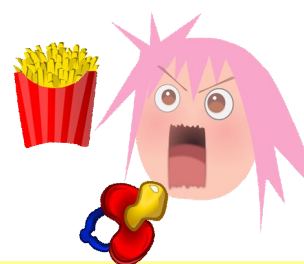
謝博士養生教室

15

小心壓力下的食慾



- ◆ 人在壓力下，會不由自主地吃，因為大腦不知如何排解壓力，味覺就像安慰劑般地提供大腦愉快的感官，所以壓力持續就會連續一直吃，產生味覺刺激給大腦慰藉。
- ◆ 課業重時、業績緊時、工作趕時、失戀時、迷惘時、徬徨時、...，都可能手不停地拿、口不停地吃。短時間內，體重迅速上升。
- ◆ 嬰兒在不安的時候，也會一直吸奶嘴。壓力下的食慾，就像是「奶嘴效應」，嘴巴要咬、舌頭要嚐才会有安全感。遇到這種狀況，即使旁邊有人勸，也會停不了地吃。
- ◆ 要降低壓力下的食慾，不要再用感官刺激來紓解壓力，有人猛轉遙控器、打刺激的Game、反而神經沒有辦法安定，壓力更增。
- ◆ 要冷靜，要深呼吸，尋找其他方法排解壓力，找人聊、跑步、散步、跳舞、唱歌、登山、靜坐、...等等。
- ◆ 靜坐是很好的方法，但別陷入宗教沉迷，深沉呼吸，回歸自然就可以降低壓力。



2017/5/19

謝博士養生教室

16

啃瓜子，可以減肥嗎？



- ◆ 有人說吃瓜子會胖、有人說吃瓜子可以減肥，到底那種說法對？
- ◆ 瓜子的營養價值高，
 - ◆ 西瓜子含有不飽和脂肪酸，可降低膽固醇，間接預防動脈硬化和阿爾茲海默氏症等。
 - ◆ 南瓜子對男性有益，可預防前列腺肥大、前列腺癌等。
 - ◆ 冬瓜子可以降低血脂，預防治高脂血症、冠心病等。
- ◆ 但是，瓜子也含有豐富的熱量，吃多了會攝取過多的熱量，所以有說，吃瓜子也會胖，因為吃很多。
- ◆ 也有人利用啃瓜子來減肥。因為啃瓜子要耗時間，一次才吃一點點籽仁，所以吃得慢。
- ◆ 如果原本喜歡吃巧克力、洋芋片、炸薯條的人，改為啃瓜子，當然大大減少攝取的熱量，所以啃瓜子是一種過渡時期，先用啃瓜子取代原本的高熱量零食，也是一種減肥的過渡方法。



2017/5/19

謝博士養生教室

17

吃素就不會胖嗎？



- ◆ 很多人誤解，改吃素就不會胖。有許多人吃素愈吃愈胖，有幾種原因：
 - ◆ 有些人以為只要不吃肉，吃素熱量比較少，反而吃更多，蛋糕、麵包、麵粉食品、素雞、素魚、...
 - ◆ 素食品為了增加口感、加了更多植物油，素食店家多半使用大豆油、葵花油(含較高的不飽和脂肪酸)。
 - ◆ 攝取蛋白質不足，身體一直需求更多的食物。
 - ◆ 從傳統觀點來看，長期吃沙拉，身體會變成虛寒體質，身衰體弱，不想要動。
- ◆ 素食並非是用來減肥的，有些人因此造成偏食，一些營養素沒有補充，身體又極想要那些營養素，反而創造了更強的食慾。
- ◆ 別以為吃素比較不會胖，所以就放膽去吃，要知道，大象也是素食的。



2017/5/19

謝博士養生教室

18

吃三餐，不要吃零食



- ◆有人減肥，三餐吃很少，肚子餓了就吃零食，結果更胖。不能小看零食產生的增胖效果。積少成多是很恐怖的，而且有些零食熱量也很高。
- ◆零食一點點地吃，好像不多，永遠吃不飽的樣子。有些製造食品，口味很重，會不斷地刺激食慾，愈吃愈想吃。而三餐，會有一個吃飽的時候，食慾得到滿足，食慾就會停止。
- ◆所以不要小看零食，不要在餐與餐之間吃零食是減肥的要則。想吃的零食，在餐後馬上吃，這時食慾不高，訓練一段時間，對於零食的依賴可以降低，最終達到不需要零食。
- ◆可以養成習慣，吃完三餐後刷牙，刷牙之後就不再吃東西。要吃東西還要再刷牙。這樣就能減少，餐與餐之間吃零食的習慣。



2017/5/19

謝博士養生教室

19

不要吃宵夜



- ◆人類與其他動物一樣，隨著地球的自轉完成一天的生活循環，人類不是夜行性動物，所以晚上要休息，休息時，消耗能量減少，剩餘的能量就用於重建細胞、成長肌肉、累積脂肪。所以晚上攝取的食物，最容易讓身體變胖。
- ◆晚餐都應該減少份量了，何況是「宵夜」？現代人流行晚睡，電燈發明以來，人類愈來愈晚睡，晚上肚子餓，所以又吃了第四餐，第四餐之後開始睡覺，肚子的飢餓感被安慰了，吃進去的能量也轉化為脂肪。
- ◆有宵夜習慣的人，很難戒。可以考慮喝熱開水來取代，讓胃溫溫的，以安慰肚子。
- ◆如果辦不到，可以先用高纖食物如燕麥片、蕃薯、馬鈴薯(不可油炸)、高纖麥片、優酪乳、芭樂等來做過渡性的替代品，最後達到不用宵夜的目標。



2017/5/19

謝博士養生教室

20

飢餓的感覺



- ◆ 現代人很少感受到飢餓的感覺，因為餓了很快就會有食物吃。稍微空腹就想吃東西，隨手就有食物吃。很少有「餓」經驗。
- ◆ 有一些保持原始的部落，幾乎全村都沒有胖子，因為吃完一餐，下一餐在哪裡還不知道，而且他們在飢餓狀態下還可以追逐獵物。
- ◆ 所以，餓一下是沒有關係的，飢餓時，身體有機會燃燒累積的脂肪，也可以清理血液中的能量物質。除非已經頭昏眼花，可以補充點糖分，平常餓一下，沒有關係。
- ◆ 如果可以忍受餓一下，三餐可以慢慢減少份量，只吃八分飽，讓下一餐前有點餓。
- ◆ 人一餓就會想吃，約忍耐半小時到一小時，用餐時間到了才吃。這樣就會有適度的飢餓時間，讓累積的脂肪有機會燃燒。慢慢地調整到一個平衡的狀況。



2017/5/19

謝博士養生教室

21

減肥不用時時秤



- ◆ 有人減肥先買磅秤，整天緊張兮兮，跑步之後看會減重多少、吃飯之後要增重多少、...，時時要看成果如何。結果愈來愈緊張，在高壓力下反而會增加吃東西的慾望。
- ◆ 為了減少壓力、放鬆心情，不用時時秤體重，因為體重的變化不會一天就變很多，跑步、喝水、吃飯後的體重飄動是正常的，不要以為一、兩公斤是永久性變化。
- ◆ 所以選好一週的哪幾天，固定一個時間(例如：傍晚、睡前等)固定衣物、固定磅秤，紀錄體重，這樣可以放鬆心情，也紀錄體重的變化。
- ◆ 有人要減肥，先去詢問哪種磅秤最好，其實磅秤的價格不是重點，只要能量出相對的重量就可以了，只要能紀錄相對體重就可以了解體重變化了。
- ◆ 即使沒有減肥，一般也要每隔一段時間就量體重，讓自己知道有沒有開始發福。提早糾正自己的生活習慣。



2017/5/19

謝博士養生教室

22

不需要買廣告減肥食品



- ◆ 減肥不容易，需要改變原來的習慣，打破「胖循環」。所以，許多人尋求「花大錢吃食品」的減肥方式，希望能夠「很輕鬆地」減肥。
- ◆ 減肥的食品很多，因為利潤好、市場大。許多廣告產品因應而生，不管什麼產品都有人買，有效、沒效，都有人買來試試。
- ◆ 看廣告的人，要好好理性思考，如果真有一種減肥藥很有效，又沒有任何副作用，那麼那種減肥食品要一定大賣，而且會歷久不衰。所以不用急，等三年，哪種減肥食品經過考驗？可惜多年來，減肥食品的流行期只有幾個月到一年。而且各種減肥食品的負面新聞層出不窮。
- ◆ 沒有效的減肥食品傷錢包，有效的減肥食品傷身體。已經有許多報導，有些靠傷身體來造成減肥的假象，千萬要小心。
- ◆ 減肥是為了健康，如果犧牲健康來達到降低體重，是完全矛盾的。不要被廣告的幻覺欺騙，廣告就是為了要誇大效果，不理智的人會被吸引，然後掉入陷阱。



2017/5/19

謝博士養生教室

23

喜歡吃的，只要淺嚐



- ◆ 人的眼睛、舌頭、鼻子引導了食慾，眼睛看到好吃的就流口水，舌頭吃到喜歡吃的東西會一直想吃，直到舌頭滿足或肚子裝不進為止，有時候舌頭得不到滿足，即使肚子很撐了，人還會想一直吃。
- ◆ 每個人都有自己特別喜歡的食物味道，遇到喜歡的食物，會有快樂的感覺，食慾也就特別好。想要減肥，就要對於特別的食慾加以控制。
- ◆ 比如一個人特別喜歡巧克力蛋糕，遇到巧克力蛋糕，就會不斷想吃。怎麼克制？不是不吃，而是慢慢嚐，用舌頭慢慢舔，讓舌頭慢慢滿足，而不會吃進太多的熱量。
- ◆ 就像喜歡甜的人，只舔棒棒糖，舔半天就只有吃一片糖，卻可以讓舌頭甜很久。
- ◆ 喜歡吃薯條的人，每條薯條都分十段吃，可以有效減少吃入的量。



2017/5/19

謝博士養生教室

24

不要一直坐著



- ◆ 現代人的生活中，四肢的活動變少，睡覺之外，坐車、騎車、打電腦都是坐著比較多，走路、活動的比率變少。
- ◆ 所以開始胖，多從屁股、肚子開始，坐的時間愈來愈長，屁股越來愈大，血液循環愈來愈慢，也就累積更多脂肪。
- ◆ 所以，要多多活動，幫助血液循環。如果上班是坐著工作，每工作半小時(用手機倒數計時器)，一定得站起來動一動。除了為了減肥，也為了血管的健康。
- ◆ 有報導，有人連打三天的電腦，產生血栓，死在電腦桌上，所以不要小看久坐的殺傷力，也不要因為懶，就一直坐著。辦公室的椅子可能有輪子，不要把辦公椅當輪椅滑來滑去。
- ◆ 站起來走動比滑椅子健康多了。下肢肌肉如果不動會愈來愈衰弱，燃燒脂肪的能力也會愈來愈弱。



2017/5/19

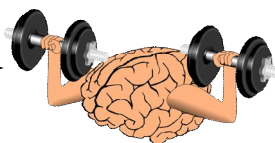
謝博士養生教室

25

動動腦，可以減肥



- ◆ 運動會消耗卡路里大家都知道，但是動腦也能消耗卡路里是真的嗎？
- ◆ 有研究顯示，在做填數字遊戲或智力測驗時，每分鐘可以消耗1.5卡路里，2小時，大約消耗掉1品脫(473ml)啤酒的能量。如果下圍棋、算艱難的數學、解難解的拼圖、則消耗更多的能量。
- ◆ 人一發胖，就開始不想動，且不想動腦。所以，俗語就說「胖字不離呆」，因為胖了不想動腦筋，就讓人家認為變呆了。因此，要減肥要改變自己懶得動腦的習慣，也要儘量動腦，用腦時也可以減肥，不是很好嗎？
- ◆ 觀察發胖的人，比較不想動腦，連看連續劇都要看一些比較直接、劇情簡單的。推理解難題，就丟給旁邊的人來思考。
- ◆ 所以胖的人會有一個瘦的好友，一個想很多，另一個就什麼都不想。除了動身體，減肥者也要多動動腦，去除懶惰習慣。



2017/5/19

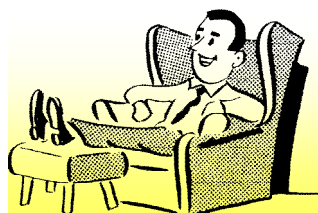
謝博士養生教室

26

不要追逐爽缺



- ◆ 一般人的天性是好逸惡勞，分派到輕鬆的工作，可以讓人很「爽」，其實輕鬆的工作，很不利於減肥。
- ◆ 比方當個管倉庫的，如果每天都坐著，屁股都不動，很快就開始從屁股肥起來。所以，想要減肥，不要窩在爽缺，不想動。
- ◆ 有一位女生，本來很胖，後來決定離開爽缺，改做餐廳外場的工作，因為外場要走來走去，加上減少食量，一年多，她就成功減肥，判若兩人，異性追求的人馬上變多。
- ◆ 不管動腦或動身體，如果要減肥，就要離開「爽缺」，可以向主管要求調職位或增加其他可以勤動的工作。
- ◆ 尤其工作性質是長期坐的工作，都可自己主動承接多動的工作，例如跑公文、送東西、…等等的工作，不但可以減肥，也會得到老闆的賞識。



2017/5/19

謝博士養生教室

27

動手術減肥好嗎？



- ◆ 手術減肥包括抽掉多餘脂肪或者切除腸胃器官，手術減肥要由醫師評估，主要觀點還是考慮是否危及健康，有些人過胖到200公斤以上，所以醫師會考慮用手術處理。
- ◆ 另外，有人是因為減肥多次都失敗，乾脆花錢請診所抽脂，沒有抽脂過的人以為很簡單，只要花錢就可以變得漂亮。即使是簡單的抽脂或溶脂，手術也可能也會有風險，如果遇到，是沒辦法補救的。手術後都需要恢復照顧，照顧得不好可能更糟。
- ◆ 抽脂也有副作用，抽掉的細胞已經不在，如果以後再長肉，會長在沒有抽過的地方，這時候身材會變很奇怪，凹凸不平，曲線奇怪。
- ◆ 抽脂減肥者會戲稱自己「花錢找罪受」，不但有一段辛苦的恢復期，如果失敗，就慘了。如果成功，還是需要建立新的飲食運動習慣。所以，手術減肥還是要由醫院醫師建議，依健康需求考量。



2017/5/19

謝博士養生教室

28

胃腸蠕動變慢，容易變胖



- ◆胃腸蠕動變慢，排遺速度也會變慢，吸收變多，因此也很容易胖。許多易胖者，也就伴隨有便秘的情況。便秘者往往把便秘當作自己的「正常」現象，這是錯誤的觀念。
- ◆正常排遺是要很快且每天都要排遺，代謝循環才算好。十幾分鐘以上的排遺或者兩三天才排遺一次，就應該注意了，想辦法改善。
- ◆造成胃腸蠕動變慢的原因包括：久坐、少運動、偏食、飲食不定時定量、工作壓力等。
- ◆改變生活習慣才能治本：多運動、定時定量的飲食、吃高纖的食物、…可以有效地改善胃腸蠕動。像番薯、蔬菜、水果等。但單吃高纖食物是不夠的，還是要勤動、坐半小時就要起來動動，讓下半身血液流動。



2017/5/19

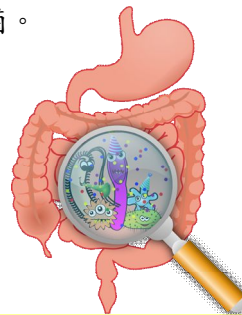
謝博士養生教室

29

壞菌讓人胖，好菌可以抑制壞菌



- ◆胃腸中有許多細菌與人類共生或寄生，有好的細菌、也有壞的細菌，壞的細菌會讓人生病也會讓人變胖，新的研究發現，壞細菌分泌某些物質影響人體的代謝、也可能讓人無法控制食慾，所以有研究已經發現一些致胖菌，相信未來會有更多發現。
- ◆不同地區、不同的人都會有不同的菌群寄生於胃腸中，好菌愈多對身體愈好，某些壞菌會讓人發胖。而飲食習慣會改變胃腸中的好壞菌分布，例如：常吃速食，就會增加壞菌。
- ◆現代人很幸福，市面上有許多的益生菌飲料、還有許多種優酪乳、乳酪可以購買，每段時間就吃不同的益生菌培養胃腸中更多的好菌，就會排擠掉壞菌。
- ◆吃高油脂、快腐敗的食物會增加壞菌；吃天然蔬果、新鮮魚貝可以增加益菌。養成好的飲食習慣，可以增加胃腸中的好菌比率。



2017/5/19

謝博士養生教室

30

流點汗才能瘦



- ◆ 都市生活裡，大部份地方都有裝冷氣。夏天裡，許多人躲在冷氣房裡，白天、晚上，感覺很舒服，可是日子都這樣過，又缺少運動，汗腺不流汗，逐漸退化。
- ◆ 長期待在冷氣房裡皮膚感到舒服，但是對整體身體的運作產生干擾。人類是恆溫動物，身體細胞、酵素等要在適切的溫度中運作，而人類就是靠汗腺調節體溫。失卻汗腺的功用，身體會像冷血動物無法調節體溫。
- ◆ 汗腺除了調整體溫外，也是代謝很重要的管道，可以迅速排泄身體各部位不需要產物，所以汗腺對減肥很重要。
- ◆ 有人花很多錢加入俱樂部洗三溫暖，其實不吹冷氣就是很好的排汗運動。所以為了自己的代謝功能，也要改變自己一直吹冷氣的習慣，有時候讓自己微微流汗是促進汗腺發展的好訓練。



2017/5/19

謝博士養生教室

31

瘦的人就不會胖嗎？



- ◆ 大部份瘦的人，胃腸吸收率就是低，所以好像吃多也不會胖。可是許多案例顯示，當生活習慣改變、年齡增加、代謝速度變慢，曾經瘦的人也可能變胖，陷入「胖循環」。
- ◆ 有女生，婚前只有40多公斤，婚後幾年後就長到60多公斤，拿以前的相片給同事看，同事還不相信那是她，她費很多唇舌，同事還是說差太多了。
- ◆ 隨著年齡增加，代謝速度變慢，生活習慣也要調整。以前有運動的習慣，一定要繼續貫徹，不能以「忙」為理由就不運動。
- ◆ 結婚之後，常以家務、公務為由不運動。其實運動只要每天有20分鐘或一週裡累積有二小時，就有機會維持代謝不會降低太多。
- ◆ 年過四十的人，也要養成晚餐八分飽的習慣，才能維持原來的「瘦」。



2017/5/19

謝博士養生教室

32

太瘦，不要再喊減肥!



- ◆ 「減肥」變成流行，不管胖、瘦，每個人都喊要減肥。而且以為愈瘦地位愈高，所以40多公斤的人，還喊要減肥，真的是矯枉過正。有模特兒因為減肥，變成紙片人，瘦到皮包骨，真的很傷身，完全違反減肥的目的：健康。
- ◆ 減肥互相比較是為了藉彼此競爭達到減肥的目的，並不是漫無目的地減，瘦到皮包骨，不但不健康、也不美麗。
- ◆ 所以，減肥到一個健康的狀況後就不用再強求。如果身材已經很瘦，不必要一窩瘋趕流行，把自己的身體拉垮。
- ◆ 只要保持適量的運動，飲食可以正常地攝取，不能為了爭鋒頭，把體重一直減下去，會失卻維持人體健康的基本要求，只要一生病身體就無法承受。
- ◆ 有人減肥減上癮，已經瘦到見骨，還不聽家人勸，繼續減食，最後得到厭食症，讓家人擔心、傷心。



2017/5/19

謝博士養生教室

33

明星的減肥、網路消息可靠嗎?



- ◆ 「減肥」的道理很簡單，儉食、勤動。只是貫徹的方法要因人而異。因為，每個人的生活習慣不同，所以減肥的程序也不同，所以減肥成功難。
- ◆ 而明星的減肥法，可能只是因為名人發表，觀眾就以為自己也適合，嘗試之後，成功比率並不高。
- ◆ 尤其有些宣傳減肥的訊息，是為了廣告賺錢、或增加粉絲團，所以可信度也因此降低。
- ◆ 減肥的鑰匙在自己身上，常常看明星、網路的方法，每個方法都試，莫衷一是，反而一事無成。
- ◆ 很多減肥失敗的人就是趕流行的人，聽人家說什麼，馬上改變方法，放棄原有的程序，飄來忽去，所以沒有成果。
- ◆ 真正減肥成功，是將自己的壞習慣改掉，明星的習慣並不會與自己相同。



2017/5/19

謝博士養生教室

34

海外的醫院的減肥藥好嗎？



- ◆ 有人會到海外的醫院買減肥藥，且是外國醫師開的處方藥，吃了發現減肥效果不錯，體重真的下降很快。所以就介紹親友，後來就擴散流行起來。衍生代客買藥的生意，很多人自己去看醫生，買很多藥回來，再分售給他人。形成很奇怪的現象。
- ◆ 仔細分析，因為在某些管制鬆的國家，某些有副作用的藥，醫師還是可以濫開，有人分析，那些藥物是有很大的副作用，很傷身體，有些人出現不健康的症狀，而這些要藉由傷身體可以很快讓體重下降。
- ◆ 在先進國家，醫師是不敢開的，萬一吃死人，醫師會擔當不起。所以，要到其他國家，管制比較鬆的國家，他們才敢賣這些藥給患者，反正他國客戶，吃死人他們也不用負責。
- ◆ 所以不要認為出國花大錢就可以很快瘦，那是花大錢在傷身。減肥是為了健康，不是傷身降體重。如果有好的安全的減肥藥，先進的醫師也可以處方，怎可能到落後地區才買得到？減肥的道理在自己的生活習慣，不在國外。



2017/5/19

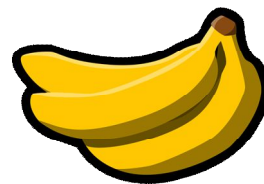
謝博士養生教室

35

只吃單一種食物減肥，很容易胖回去



- ◆ 許多人減肥就是打聽，吃什麼能夠瘦。所以有許多單一食物的減肥方法，例如：蕃薯減肥、柳丁減肥、雞胸肉減肥、蘋果減肥、胡蘿蔔減肥、香蕉減肥、蒟蒻減肥、堅果減肥、冬粉減肥、海鮮減肥等等。
- ◆ 單一食物減肥，剛開始會看到效果，體重開始下降。但是，只吃單一食物過日子，身體還需要其他養份，所以最後還是需要吃其他養份，結果很快又胖回去。因為身體經過極度疲乏、營養不均衡，很快就會吸收其所需要的養份，胖回去是必然的，甚至會胖過頭。
- ◆ 均勻飲食，減少份量，才是減肥之道。其實，以前不很富裕的社會，胖的人很少，因為無法過量進食，並非因為偏食，現代肥胖過多，都是因為超量飲食，偏食代謝不良引起。
- ◆ 人類的食物本來就是多元，需要各種營養素，如果缺乏，身體會想辦法補充，所以偏食造成的體重下降，一有機會很快就會補充回來。



2017/5/19

謝博士養生教室

36

不吃早餐，反而容易胖



- ◆ 英語把早餐寫成breakfast，是break和fest的組合，代表晚上好長的時間沒有進食，好像禁食一段時間才break，開始進食。
- ◆ 所以早餐像是車子上路前的加油，讓身體在開始工作前補充能量，所以很重要。現代人，晚睡、晚起，所以開始許多人不吃早餐、或者吃很少的早餐。
- ◆ 有人以為要減肥乾脆不吃早餐，省時又可多睡，這是錯誤觀念。不吃早餐，反而會變胖。因為早餐不吃，早上的身體會先分解肌肉組織來取得能量，還沒有開始燃燒脂肪前，又攝取熱量時，多餘的熱量又會變成脂肪。結果肌肉愈來愈弱、脂肪愈來愈多。
- ◆ 沒吃早餐或只吃一個蘋果，是不健康的飲食，雖可達到飢餓感，卻無法減肥，後續可能吃得更多，對於高热量的食物會更渴望。
- ◆ 不吃早餐問題很多，包括沒精神、造成消化道疾病、免疫力降低等。所以，不吃早餐，不但無法減肥，也不健康。



2017/5/19

謝博士養生教室

37

只吃兩餐來減肥，可以嗎？



- ◆ 吃三餐的時間，隨各地文化不同而不同，例如：有些地區12:00吃午餐，有些地區13:00吃午餐。而有些地區的部落不是吃三餐，只吃兩餐。以傳統達悟族為例，只吃工作前的早餐和傍晚的晚餐。所以，一天的餐數不是絕對的。
- ◆ 如果一天只吃兩餐，日常活動沒受到影響，當然也是正常的生活方式，所以只吃兩餐來減肥是可以的。但是這兩餐，最好是早、晚餐，而非午、晚餐。因為捨棄早餐，反而達不到減肥的效果。
- ◆ 早餐與晚餐之間的間隔可以控制在10小時左右，晚餐到隔天的早餐相距14小時左右。
- ◆ 原來的三餐習慣改成兩餐，可以慢慢地減少午餐的份量，調整自己的生理時鐘，不能因為飢餓而吃零食。
- ◆ 漸進式地調整到早餐、晚餐為主的飲食習慣。



2017/5/19

謝博士養生教室

38

減肥找夥伴一起努力



- ◆ 減肥可以利用同儕的競爭與鼓勵來推動。也就是呼朋引伴一起減肥，或者比賽減肥，因為有同儕的陪伴，減肥的持續力會拉長。
- ◆ 看到同儕減肥有效，會有羨慕的拉力，如果自己減肥效果比同儕好，會有鼓勵的推力。如果自己遇到困難時，想要放棄，同儕也會有壓力讓自己別放棄。
- ◆ 如果周遭的朋友都瘦，也可以宣告自己要減肥的計畫，請親朋好友來盯自己。
- ◆ 許多人減肥不敢宣告，怕沒成功被人家笑。所以自己默默開始、也默默放棄，等於白做。
- ◆ 對外宣告要減肥，是讓週遭的人給自己壓力，也給自己協助。不會找自己去吃一些有礙減肥的聚餐。



2017/5/19

謝博士養生教室

39

編後紀



- ◆ 好東西本來就要與好朋友分享，不管認識或陌生。好朋友們如果有相關的指教、建議或問題，可以留言於「謝博士養生教室粉絲團」。也希望大家將好的資訊傳達給好朋友，讓大家都可以得到健康的養生方法。本助理群也將不斷努力充實資料或者舉辦演講說明會。如果朋友們願意贊助我們努力的活動，也可以贊助經費於以下的帳戶，感謝大家的支持。

◎轉帳方式

戶名：林秀怡
銀行代碼：006
銀行名稱：合作金庫銀行
分行名稱：新竹科學園區分行
帳號：5643765566688

◎郵政劃撥方式

戶名：林秀怡
劃撥帳號：50386190

謝博士養生教室 助理群 2016/12/19
goodregimen@gmail.com

2017/5/19

謝博士養生教室

40