

窈窕一夏，全民動一動，健康減重年

～奇美醫院呼籲「健康享瘦，享瘦健康」

南科診所家庭醫學科 林志遠醫師

奇美醫院「南科聯合診所」去年在南科園區一些公司舉辦了減重班課程，課程期間發現園區外食員工或坐辦公室工作者，體重過重比例較高，而參與減重班之學員，以營養師教導正確飲食，有健身教練帶領大家正確運動，以期培養正確健康的生活模式來減重，而實際成果也不錯，某家公司 8 週減重班下來，平均體重減掉 2 公斤左右，體脂肪也平均掉了 1.8%；而另家公司 8 週減重班下來，總體重減掉 126.1 公斤，總腰圍減了 178.2 公分。

而台南縣市合併後，台南市民肥胖比例及過重兩項指標在五都中排行第二，政府號召六十萬人減重六百公噸政策，南市政府預認養一百公噸，但正確減重觀念並非減體重數字，而是要增加體適能，如能聰明吃、健康吃、快樂動才能健康的減重。



奇美醫院南科診所家庭醫學科主治醫師
林志遠及其講題

今年是健康減重年，各縣市都有各式各樣的健康減重活動，如台北市有『拒菸減重我第一 幸福台北一等一』活動，提供民眾戒菸、減重、營養、藥物、中醫等醫療諮詢管道，以期打造無菸、健康飲食的優質環境；而屏東縣也有『健康 100 台灣動起來』的活動，號召縣民一起透過運動和正確飲食，以健康方式甩掉肥肉。

肥胖是慢性病造成的主要危險因素，會伴發心血管方面的嚴重疾病，亦會增加某些癌症的罹患風險，在台灣，十大死亡原因中就有許多是與肥胖有相關的。世界

衛生組織(WHO)已在 1997 年正式定義肥胖為一種疾病，並向全世界宣佈："肥胖症將成為全球首要的健康問題"。



林志遠醫師指出肥胖容易導致的疾病並呼籲減重必須循序漸進的進行

肥胖是日積月累而形成的，因此減肥也絕非一蹴可成，必須按部就班一個一個階段來完成。迅速的減重大多是以脫水的方式所營造出來的假像，不僅容易復胖，更會造成生理代謝失常的情形進而損害身體健康，並且使得下一次的減重進行更加困難。要達到健康減重的目的，首先要養成良好的飲食及運動習慣，同時注意減重速度不宜太快，建議每週減重以不超過 0.5~1 公斤為宜。

正確的減肥過程體重的減輕並不是呈直線下降，而是以階梯式的方式來呈現，當中出現體重降低速度變慢甚至停止下降的現象，這就稱為停滯期。每個停滯期出現與維持時間的長短會因人而異，從一星期到幾個月不等，主要是因為人體在減重的同時，基礎代謝率亦會隨著下降所造成。此時，不要放棄減肥，讓身體逐漸適應，同時增加運動量，提升基礎代謝率，讓身體跨越停滯期踏入下一個減重的階段。

奇美醫學中心呼籲：減重必須循序漸進的進行，由飲食及運動著手，調整生理代謝開始，進而才能穩定有效的降低體重及體脂肪。這樣的減重方式才是健康並有效的方式，如此才能真正的做到「健康享瘦，享瘦健康」。



林志遠醫師記者會後接受媒體專訪