

投稿類別：健康/護理類

減肥男女大不同

作者：

林衣綺。私立樹德家商。高三 4 班

吳晨綺。私立樹德家商。高三 4 班

詹智淳。私立樹德家商。高三 4 班

指導老師：

李珮如老師

壹●前言

一、背景

減肥不外乎是爲了讓自己變得更漂亮或者變得更健康，加上媒體的影響，越來越多的人開始減肥。而奇奇怪怪的減肥方法都有人在使用，但只能幫你“減重”而不是幫你“減肥”，到底什麼方法才能夠真正的減到脂肪呢？而爲什麼大多數人使用的方法都失敗了呢？

二、動機

我們便把研究的年齡設定在 15~18 歲，也就是高中職生的階段，去了解哪些方法是大部分的青少年最喜歡使用、最有效的，而他們對於減肥的看法又是如何？使用的減肥方法當中，以專家（醫生）的角度哪些會對健康帶來危害，又或者會帶來哪些的副作用，藉以澄清青少年對減肥的迷思。

三、目的

在眾多的方法當中，找出那些最有效、最健康的減肥方法，讓你可以用對方法瘦得輕鬆、瘦得健康，不必再像以往這樣，花了許多時間卻什麼成效也沒有。同時，也打破各種我們對於減肥的迷思，了解這些錯誤的減肥方法對身體所造成的負擔，不要再相信這些網路上的謠言亦或是減肥的廣告，不要徒勞無功又賠上了自我的健康。

四、研究方法

本研究主題與方向確定之後，經由各類的資料收集，設計本研究所需透過現場問卷發放的方式蒐集資料，最後進行統計分析彙整後提出本研究之結論與建議。

貳●正文

一、減肥的定義

減肥是指採用人爲手段故意降低體重，特別是減少體內的脂肪。身體質量指數(BMI)就是普遍用來評估肥胖與否的工具，維持 BMI 值於正常範圍，才能讓你活得更健康。BMI 值計算公式： $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$ ，而有利於健康與壽命的理想值爲 22。

表一 計算 BMI

成人的體重分級與標準	
分 級	身體質量指數
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
過 重	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
重度肥胖	BMI ≥ 35

資料來源：衛生署食品資訊網／
肥胖及體重控制

(表一來源取自 <http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/bmi.htm>)

二、減肥的方法

根據我們初步調查出的結果，我們發現青少年最有可能使用的減肥方法有五種：運動、睡眠減肥法、節食、穿塑身美體衣、服用瀉藥。以下介紹此五種減肥方法的優缺點。

(一) 運動：根據我們初步調查出的結果，以下是最多青少年選擇來減肥的運動方式。

1. 游泳

優點：可以提升心肺功能、心血管系統功能；老少咸宜。

缺點：運動後容易飢餓，大吃大喝，反而越減越肥；經常來回游一趟就暫停歇息，運動強度不足、心跳無法加快。

2. 騎自行車

優點：不需要很大的氣力、不易疲倦，不會太過劇烈，相當安全。

缺點：姿勢不正確，容易造成關節受傷。

3. 慢跑

優點：可讓體內的新陳代謝加快，延緩身體機能老化的速度，可把多餘的熱量消耗掉。

缺點：容易造成膝關節疼痛。

4. 打籃球

優點：能促進身體機能、新陳代謝；加強心肺功能。情緒發洩。

缺點：十字韌帶拉傷斷裂；脫臼、骨折。

(二) 睡眠減肥法

優點：1. 可達到最佳美容、最佳減肥；體內循環良好，抵抗力變強。

2. 恢復身體正常機能，並且分泌瘦體素幫助代謝脂肪。

缺點：睡超過9小時，缺乏運動反而變胖。

(三) 節食

優點：肌肉會減少，肌肉的減少會削弱器官機能；見效快。

缺點：1. 不易維持，復胖率100%。

2. 節食過程中會有許多不良情緒及行為反應，影響平時及日後的生活。

(四) 穿塑身美體衣

優點：1. 雕塑體型，曲線明顯；對肌肉酸痛和調整姿勢都有不錯的效果。

缺點：1. 坐下時，胃部部分的脂肪可能會因穿美體衣造成擠壓突出的狀況產生。

2. 食不下嚥、增加腹壓，可能導致胃食道逆流。

3. 影響血液循環，妨礙腸胃蠕動，導致便秘。

(五) 服用瀉藥

優點：1. 快速又可幫助排便，解決宿便的困擾，清除腸胃中的毒素，或將殘留在消化道的驅蟲藥排出體外。

缺點：1. 會導致脫水、電解質不平衡、藥物依賴性。

2. 大腸的平滑肌會萎縮而無法自行蠕動，通便功能衰退，導致無法自然排便。

三、專家看法

(一) 運動：亞洲健身協會總教練何靈光先生指出運動才是減肥的唯一方法。

1. 游泳

三軍總醫院營養部營養師王秀媛指出，所有的運動，只要持續一定時間的長度，都會消耗掉體力及熱量，以游泳為例，連續游自由式6分鐘便可消耗100卡的熱量，蛙式及飄浮則每12分鐘消耗100卡，但一般民眾到泳池游泳，真

的不斷連續游泳的時間其實很少，因此，游一次最多消耗掉 300 卡的熱量已算是很不錯的成績。游泳最好飯後 1 個小時再下水，肚子餓時也不適宜游泳，在游泳時，可以不停的補充白開水，飲料及其他食物都要避免。游完泳後，會有明顯的飢餓感，想減肥的人在 1 個小時內，最好忍住飢餓，多喝水，或可吃些水果，補充維他命 C，才能達到游泳減肥的目地。

2. 騎自行車

根據國外單車減肥的研究指出，長途騎乘，絕對有助於維持腰圍曲線。因為單車的運動強度是「溫和」但卻是最「持久」又最有效的有氧運動，故能夠促進新陳代謝及燃燒脂肪。每週至少 3~4 次的 60 分鐘騎乘。每週至少有 1 次是強度較高（心跳在年齡安全上限）的騎乘（爬坡或快速）。

3. 慢跑

一般的快跑屬於無氧運動，超慢跑卻是有氧運動，兩種運動的區別，在於運動時是否會產生乳酸。乳酸產生得少，肌肉就比較不會疲累，自然就能跑得更久、更享受跑步的樂趣。其減重效果是走路的兩倍對於想減肥的人，超慢跑的效率比走路高，也比跑步安全。

4. 打籃球

打籃球是一種相當消耗熱量的運動，下場跑幾分鐘，馬上氣喘如牛。打籃球一個小時消耗 500 大卡左右熱量。而一般人吃一頓飯至少大概吃進 6,7 百卡的熱量。也就是說，連續打籃球一個小時，還沒有辦法把一餐飯的熱量消耗光。因此，以運動方式來減肥，可消耗的卡路里如下：

(表二)

運動名稱	能量消耗 (卡/千克.小時)
騎自行車	184
游泳	1036
慢跑	655
打球	500

(二)睡眠減肥法：

根據最新的一項研究發現，睡太多或太少都會變胖，七~八小時睡眠對人體最好。加拿大的研究學者花了六年的時間，發現睡眠少於六小時比睡八小時的人容易胖。但是睡超過九個小時的人同樣是會變胖。加拿大魁北克醫師查布說，晚上睡的好對體重是較好的。

睡不好有雙重作用，一是因為疲倦而不運動，二是睡不好體容易飢餓讓我們吃的更多。美國新罕不什爾州達特茅斯醫學院睡眠中心主任塞提爾說：「研究顯示，睡眠對身體健康是極度重要的。」睡的越來越不好，使社會上的胖子越來越多。」因此，睡的足夠是瘦下來的關鍵因素。

(三)節食

超重和肥胖者適當地減肥的確可以有效防治脂肪肝，但減肥一定要科學適量，盲目追求減肥速度甚至節食減肥，都很有可能增加患脂肪肝的風險。專家指出，節食導致脂肪肝的原因有三：首先，過度限制飲食，人體無法獲得足夠的能量，就會調動身體其他部位貯存的脂肪、蛋白質，將其轉化為能量。在能量轉化過程中，脂肪、蛋白質都將通過肝臟這一“中轉站”，讓大量脂肪酸進入肝臟，導致脂肪沉積；其次，脂類物質的代謝需要脂蛋白的幫助，而脂蛋白的合成需要膽鹼、蛋白質和脂肪酸，如果這些物質攝入不足、營養不良，不能合成脂蛋白，就會影響肝臟的脂代謝，導致脂肪在肝臟大量沉積，從而形成脂肪肝；另外，節食還會造成糖、脂肪、蛋白質、礦物質和纖維素的攝入不足。在此情況下，機體就會產生代償，使得糖、蛋白質等都轉化為脂肪，堆積到肝臟，引起脂肪肝。

(四)穿塑身美體衣：

爲了減肥、雕塑曲線，許多愛美的女性穿上緊束腰身的昂貴塑身衣。然而，近來有不少人穿塑身衣穿出嚴重胃食道逆流症狀。台北慈濟醫院腸胃肝膽科主治醫師許景盛表示，穿上塑身衣，就會讓腹內壓力增高，胃部長期受到壓迫，胃酸就會往上跑，另外，腸子蠕動也會受到影響，以致出現便秘。但有愛美的女生明知塑身衣可能造成胃脹、胃酸逆流、消化不良等副作用，但還是願意花上一兩萬元，量身訂製塑身衣。台大醫院腸胃科主治醫師李宜家建議，想透過塑身衣來雕塑身材的人

1. 穿的時間最好不要過久
2. 午餐不要吃得过快
3. 吃完之後也不宜立刻趴在桌上睡覺，否則會讓症狀加劇。

(五)服用瀉藥：

減肥吃瀉藥不一定有效，台北市立萬芳醫院傳統醫學科主治醫師林佳瑜表示，有的肥胖患者以爲吃瀉藥可以幫助減重，如果自行服用瀉藥，容易消耗腸氣，導致腸胃變差，患者體質可能變虛，偏虛寒，因此特別怕冷。林佳瑜醫師表示，一般減肥、減重會控制在一周減零點五到一公斤，一個月減兩到四公斤。一旦減肥速度太快，熱量攝取不足，很可能傷害健康，出現掉頭髮、容易疲倦等問題，女性甚至月經不來。若服用瀉藥，可能有短

暫的快速減肥之效，但長期而言，卻不利身體健康。

四、研究結果與分析

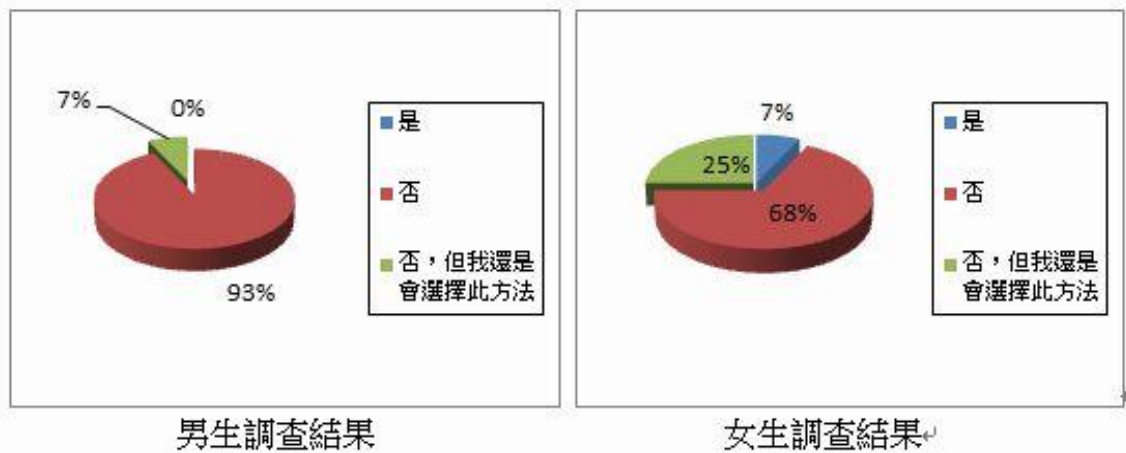


圖 1 對節食減肥的看法

有 93%的男性不支持節食是健康的方法，有 7%雖然不支持但還是會選擇，認為是
的男性是 0%。68%的女性也覺得節食不是健康的方法，25%的人會選擇此方法但也是不
支持，有 7%的女性認為節食是健康的方法。

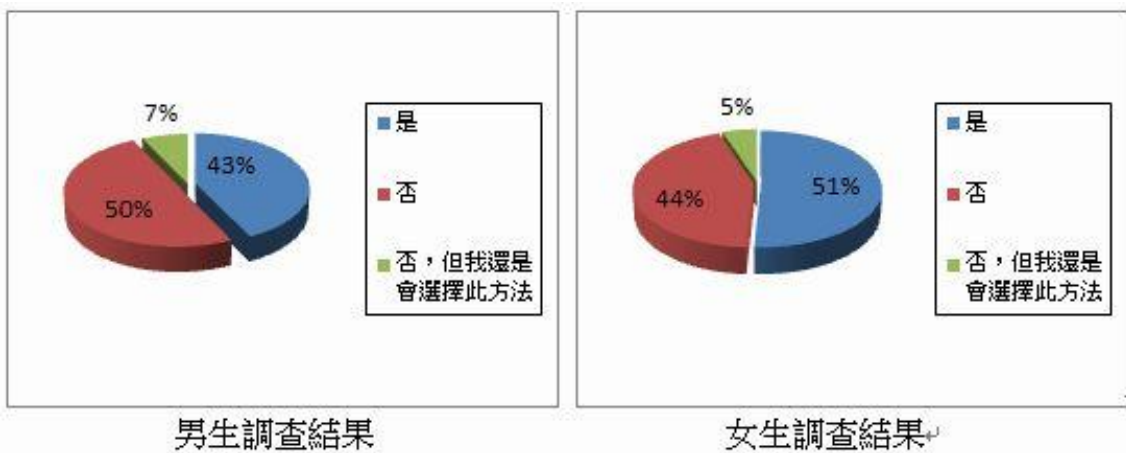


圖 2 對睡眠減肥法的看法

從此圖可以看到男生和女生的觀點不太相同，幾乎一半的男生不認為睡眠減肥法是
健康的女生就跟男生的觀點不同，大部分的女生認為睡眠減肥法是健康的減肥方法。但
不論男或女多有少數人認為它不健康卻依然願意使用它來減肥。

減肥男女大不同

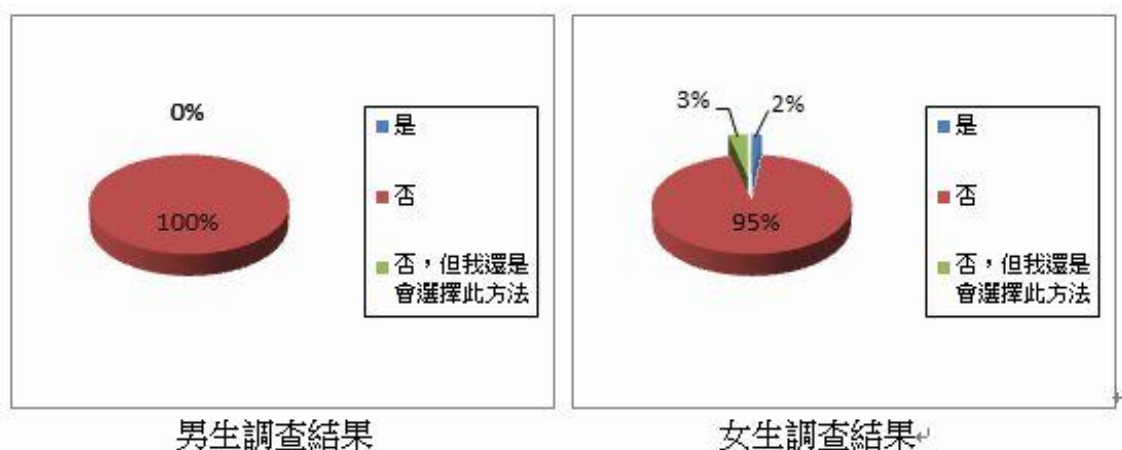


圖 3 吃瀉藥減肥分析圖

從此結果可以看到 100%的男生和 95%的女生也認為吃瀉藥是不健康的減肥方式，而 2%的女生認為它是健康的，雖然大部分的人都不認為吃瀉藥是個健康的方法但是依然有 3%的女生願意用此方式來減肥。

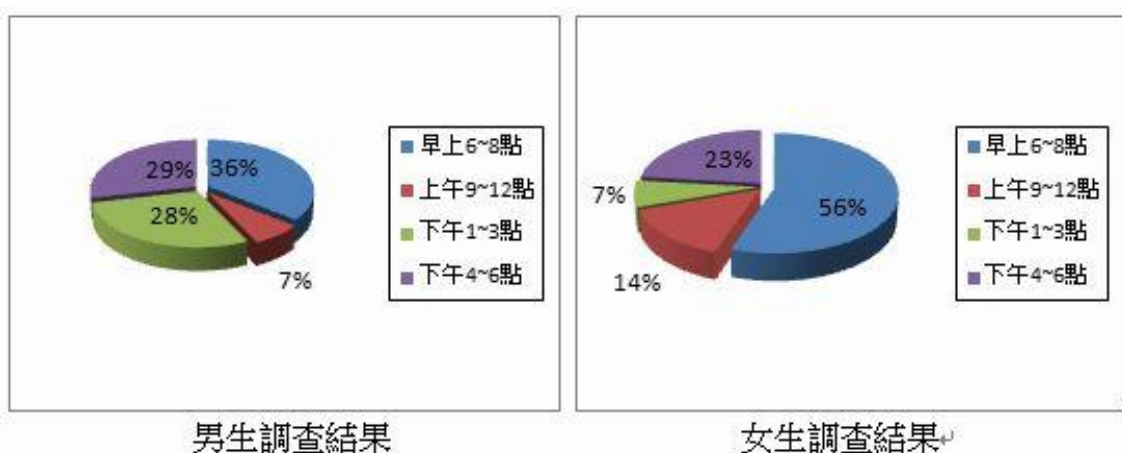


圖 4 何時運動有最佳的減肥效果

從此圖可以看見不論男生或女生，大多數的人都認為在早上 6~8 點的時候運動會有最佳的減肥效果。選擇早上 6~8 點的男生有 36%，女生有 56%，但其實運動的最佳時間為 4~6 點。

參●結論

- 一、根據研究結果，有四分之一的女生即使知道節食是不健康的，但還是願意去採用。
- 二、大部分男生跟女生對睡眠減肥法有正確的觀念：睡足 9 個小時是最有效減肥。
- 三、只有少許女生使用瀉藥減肥，由此可知男生跟女生大部分不會選擇此方法

四、大部分男生與女生對減肥有迷思，像是他們認為早上 6 點~8 點是最好的運動時間，但事實上，最有效的運動時間是下午 4 點~6 點。

因此我們建議以下幾點

- 一、選擇正確的時間才能有效的減肥。
- 二、選擇一個正確跟健康的方式去減肥能讓你擁有苗條身材。
- 三、如果我們能夠多了解減肥的迷思並且避免它，這樣一來我們就可以更有效的減肥。

肆●引註資料

[1] 楊秀如。2006/04/23。運動與節食相結合。

http://tw.myblog.yahoo.com/jw!1Q8ytsOTHhAe6GR_xnMpRN51A--/article?mid=609

[2] 早安健康。2013/10/04。

<http://www.everydayhealth.com.tw/%E8%B6%85%E6%85%A2%E8%B7%91%EF%BC%8C%E6%9C%80%E8%BC%95%E9%AC%86%E9%AB%98%E6%95%88%E7%9A%84%E6%87%B6%E4%BA%BA%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%B3%95/>

[3] 北京新浪網。2013/10/07。

<http://dailynews.sina.com/bg/news/heh/sinacn/20131007/16295040584.html>

[4] 康健雜誌(2012/1 月/158 期)。小心越忙越胖。台北市：天下生活出版有限公司。

[5] 健康兩點靈(2012/4 月/13 期)。6 大熱門瘦身法。台北市：英特發股份有限公司。

[6] 健康世界(2013/11 月/455 期)。肌少性肥胖症新知。台北市：健康文化事業股份有限公司。