

節食快速減肥 只脫水 減肌肉 脂肪猶在

新陳代謝變慢，之後體重回升更快
熱量攝取不足(<1,200Kcal)，使免疫系統變差，
易脫水、心悸、焦慮不安、體力差等，並增心臟病風險
宜維持基礎代謝下，控制飲食、規律運動才能健康減重

節食減肥太快，會造成什麼影響？台北市立萬芳醫院復健科肥胖防治中心主治醫師林硯農表示，節食減肥一旦速度過快，熱量攝取不夠，很容易影響情緒，造成焦慮、不安，體力也會變差，比較沒精神。

林硯農醫師指出，許多人只著眼於體重增減，事實上所謂「減肥」應該是減去體內過多的脂肪，而非減去水分、肌肉。如果體重快速下降，身體雖然變瘦，但皮膚卻會變差，顯得有氣無力，甚至內分泌異常、月經失調。建議減肥速度每個月最好控制在 0.5~1 Kg 較為理想。

美國康篤爾醫學院臨床醫學教授、心臟科醫師伊沙多爾·羅森福(Isodore Rosenfeld)非常反對用速成、激進的節食方式減重，只要一個人 1 天熱量攝取少於 1,200 Kcal，這種節食方式便可能傷害身體。

羅森福醫師接受美國 CNN 電視台訪問時表示，許多研究認為，快速減重會讓新陳代謝變慢，以後體重更容易攀升。此外，熱量攝取太少，減肥速度太快會使免疫系統變差，產生脫水、心悸等風險，也會增加心臟負擔。

因節食太過急進，雖然不會直接傷害心臟，但卻會逐步增加心臟病風險。林硯農醫師提醒，減肥一定要飲食控制、運動齊頭並進，兩相配合效果才會好，也比較不會傷害身體。

節食快速減肥的方式因飲食不均衡，常會造成脫水，引起電解質的不平衡，對健康會有危害。中醫師陳玫杞表示，當食用一個不均衡的減肥菜單時，裡面缺乏許多人體所需的營養素，容易出現脫水現象，甚則引起電解質不平衡，易導致結腸蠕動減緩，排便神經遲鈍而便秘。

中醫師陳玫杞表示，臨床上常見到不當的減肥方

法，過度節食減到脫水、頭暈、無力、虛弱，尤其女性在經期特別明顯，甚至有姿態性低血壓的問題；通常是飲食營養不均衡，或服用利尿劑、瀉藥等造成人體水分過度流失，其實卻沒有真正減到脂肪。

事實上，減肥期間更要適當補充水分，促進體內新陳代謝的作用。中醫傳統減重方法，針對體型浮腫、小便不利、有腹脹、舌苔白膩、脈沈的人，可隨當應用利尿水法。用荷葉、白朮、茯苓、薏仁、赤小豆、車前子等中藥材，幫助體內水分適當的代謝，而不致於嚴重脫水。

過度減重造成脫水，易口乾、疲倦、頭暈、無力、心悸。屬於氣陰兩虛、心陰兩虛症狀，氣陰兩虛可用生脈飲改善；心陰兩虛可用養心湯，來改善脫水所造成的後遺症。

藥膳茶飲方部份，可準備人參鬚 2 錢、粉光參 2 錢、麥門冬 3 錢、五味子 0.5 錢、枸杞 3 錢、紅棗 5 枚。用 800 c.c 的水，煮沸後，放溫即可飲用。可改善嚴重脫水後所造成的氣陰兩虛疲倦、口乾、無力的體質。

北市聯醫和平婦幼院區護理師鄭鈺郿指出，利用運動及控制飲食來達成降低體重，增加體適能的目標，是公認健康減重的方法。

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 131》：曾談過人體熱量的消耗途徑有 3，一般來說，成人每日所需總熱量，75%是用於基礎代謝熱量(BMR)，10%是用於食物消化，剩下的 15%才為其他活動或運動所需。許多誤以為人體主要的熱量消耗，是靠平日的活動或運動，其實基礎代謝率才是熱量的主要消耗來源。故唯有在維持基礎代謝(每天的熱量攝取不少於 1,200Kcal)情況下，配合飲食控制及規律的運動，才能維持肌肉及新陳代謝而健康地減重。(100. 7/15, 摘錄、整理自 100. 7/8 《台灣新生報·10、11》)