

Start! 全民腰圍搶救計畫

目標：1. 穿上低腰S牛仔褲
3. 擺脫鬆垮泡芙腰

2. 消除海量啤酒肚
4. 擁有緊緻腰腹線條

水桶腰、啤酒肚、游泳圈、三層肉……腰圍的標準已經不再只關乎外表的美醜了，它還與你的健康有著唇亡齒寒的絕對關係。BODY為讀者的健康把關，請來減重權威的楊氏診所醫師群教導大家找回小蠻腰的關鍵！

男人篇

大肚能容天下事？

男性的基礎代謝率普遍比女性要高，女性一般過了三十歲之後基礎代謝能力就開始下降，男人則直到更年期才會開始降低基礎代謝，因此年輕力壯的男人若是挺著一顆大肚子，多半是由於吃多少所造成。楊名權醫師說，男人在20歲以前因為代謝能力旺盛，脂肪的囤積多半是由於飲食不當，50歲以前的話則有很多是因為少動多吃、應酬等因素造成。

醫師來解危))

A 對策 | 雷射溶脂手術

楊名權醫師解釋，由於內臟脂肪位於深層，無法靠手術外力去強制排除脂肪，因此雷射溶脂手術要是在幫助溶解皮下脂肪達到瘦腰的目的，至於想要調整內臟脂肪，還是得從飲食生活習慣或專業醫師協助。在進行雷射溶脂手術之前，醫師會先評估個人狀況，建議過於肥胖的人應先減重到一定程度才適合接受雷射溶脂，才能夠瘦得健康又長久。

B 對策 | 飲食適量控制

楊名權醫師表示，你吃的東西正是決定囤積脂肪類型的關鍵，若吃的東西屬於高油脂食物，容易在皮下脂肪；如果是澱粉吃得太多，那麼就會胖在比較深層的內臟脂肪，因此適度控制飲食內容非常重要的。



啤酒是無辜的

我們常戲稱頂著肚子的男人擁有啤酒肚，但是跟肥胖的腰圍真的有關係嗎？楊名權醫師表示，其實造成啤酒肚的真正原因並不是啤酒，而是因為啤酒的人通常習慣配下酒菜。因為人體內沒有精熱量的空間，酒精會被身體優先燃燒，那些食物的熱量自然就被貯存起來，成為啤酒肚的真正元凶！

C 對策 | 應酬忌口多運動

由於男性基礎代謝率較高，所以除了不忌口導致的肥胖以外，另外一個原因就是因為活動代謝率下。活動代謝率低通常會胖在內臟深層脂肪的部分，因此除了可以適度增加活動量外，平常食澱粉量也可減半輔助。運動的學問也很大，並不是越激烈就會越會瘦，有問題也可找專業醫師諮詢。





女人篇

腰滿臀肥象徵子孫滿堂？

造成女性腰圍肥胖的因素，大部分是受到基礎代謝率以及活動代謝率低落導致，也有部分是因為剖腹生產完受到麻醉影響，而使基礎代謝率下降。另外還有一個因素就是荷爾蒙的改變，荷爾蒙的變化同樣也會影響到代謝能力，這就是為什麼許多女孩子吃了避孕藥後體重會增加的原因。此外，有許多女生因為基礎代謝低落，因此主要都是囤積皮下脂肪，儘管看起來不胖卻是皮下鬆軟的泡芙人，不可不慎！

醫師來解危)))

A 對策 | 雷射消脂手術

若要从醫美方面來改善腰圍，楊名錦醫師建議「雷射消脂」是最快速有效的方式。現在的溶脂手術加上了「引流」技術，就是最新的「雷射消脂」手術。傳統溶脂沒有加引流只讓人體自行將脂肪代謝掉，然而脂肪量多的話容易結塊且效果不佳，因此引流技術是固方便幫助排除脂肪的好方法。楊名錦醫師表示，時下也可選擇以自體脂肪過多的地方做隆乳、豐頰等手術，讓自己的身體該瘦的瘦、該豐滿的地方也能補回來，幾乎是一兼兩顧的人體精雕藝術。

B 對策 | 多蔬果油減半

由於女性多半屬於皮下脂肪肥胖，因此從飲食而言就是要控制油脂的攝取。市面上的沙茶油、葡萄籽油、葵花油都盡量避免，可優先選擇椰子油取代。因為前者要靠荷爾蒙去燃燒，易影響到基礎代謝，椰子油則有助提高基礎代謝能力，且產生的熱能可幫助提升體溫，尤其是對冬天手腳冰冷與月經痛的女生幫助最大。

健康減肥油

人類使用椰子油已經有千年歷史，在熱帶地區生活的人們飲食含豐富的椰子油，非常健康。台灣地處亞熱帶，黃金椰子油就是一種非常好的食用油。楊氏黃金椰子油主成份為中鏈飽和脂肪酸，室溫下極為安定不易變質，很適合油炸烹調食物，黃金椰子油為「非氫化油」，當中的中鏈脂肪酸能促進新陳代謝，調整生理機能，對體重管理者而言是一種良好的油脂來源。



C 對策 | 重訓增肌肉

於女性基礎代謝率低，因此藉由運動重訓增加能夠提高基礎代謝率的肌肉也是不錯的法之一。其實女性因為先天荷爾蒙的關係並不容易產生壯碩的肌肉，所以不用擔心像男生一樣變得雄壯威武，反而在減肥效率上比男生更有明顯助益！

兒童篇

童年胖胖是福氣？

12歲以下兒童肥胖的因素，有百分之八十是由於遺傳，然而如今肥胖年齡層有越來越年輕化的趨勢，可見現今社會的生活型態影響甚鉅。鄭源醫師說，楊氏診所其實很少看到過胖兒童前來就診，多半是14、16歲以上的青少年由家長陪同來諮詢減重門診，國人對於孩童可能仍停留在「小時候胖不是胖」的傳統觀念，但是如果家長發現孩子年幼就發生三高問題，則務必帶孩子尋求醫師協助。

醫師來解危)))

A 對策 |

營養調理 治標也治本

對仍在發育中的孩童來說，並不適合用侵入性手術來著手瘦身，就連減肥方針也應經過審慎思考及設計，不得已要開藥也多是一些抑制熱量吸收的藥劑，以免影響到孩子未來的發育及健康。陳國偉醫師說飲食上應該要注重質而非量，少吃油，多補充一些維他命D、E，並且注重孩子的整體體型而非體重數字才是正確的觀念。

B 對策 |

家人的支持 是關鍵

由於孩童的自主能力多半較弱，生活習慣大部分都是隨家長養成的，所以想要徹底改善孩子的肥胖現象，家長的教育與配合絕對是最重要的關鍵，家長願意用心，孩子才能瘦得安心健康。因此，應諮詢醫師及營養師的建議，全家一起從基本的飲食調整做起，讓孩子從小就養成健康的飲食習慣，才是最根本的解決之道。