

投稿類別：健康與護理類

篇名：

瘦不了之受不了食物的誘惑

作者：

江方慈。葳格高中。應用外語科二年丙班

莊宇雯。葳格高中。應用外語科二年丙班

張心慈。葳格高中。應用外語科二年丙班

指導老師：

林紫涵老師

壹●前言

一、研究動機

現代人飲食越來越不健康，三餐都沒準時吃，有些人因為工作忙碌，因此而暴飲暴食，對身體是一種大負擔，也造成體型的走樣，更讓自己搭上了心血管疾病高風險群的列車。不僅社會人士有這種煩惱，就連國小學生也有體重過重的問題，這不是個案，而是日積月累的錯誤飲食觀念，所衍生出的問題。因此我們缺乏的是規律運動和良好的飲食習慣。為了讓我們有健康且完美的體態，本組決定以親身經歷來驗證這項有關健康的議題。

二、研究方法

- (一) 文獻調查法：參考專業書籍報章雜誌所提供的減肥方法，和飲食均衡對身體所帶來的效益。
- (二) 親身實作法：在寒假近一個月的期間實施少量多餐及運動減肥法。
- (三) 問卷調查法：製作問卷調查青少年階層以上的女性對於減肥的認知。

三、研究目的

- (一) 瞭解大部分人的減肥方法。
- (二) 瞭解減肥對身體的利與弊。
- (三) 瞭解青少年階層以上的女性對於減肥的認知。

貳●正文

一、正確的減肥方法

- (一) 食物減肥法

1、蜂蜜水

蜂蜜是蜜蜂辛苦傳播花粉得來不易的東西，對減肥也很重要。將蜂蜜加水調成蜂蜜水使用，20 分鐘後可將體內的血糖調整到正常的水平，血糖正常就不會肚子餓了。所以蜂蜜可以降低飢餓感，讓肥胖患者不會想吃東西，以達到減肥的效果。

2、豆漿

豆漿是高纖維食物，它能解決大部分人有的便秘問題，讓原本凸出的小腹變平坦。另外也是利尿、出汗的食物，體內多餘的水無法排除，是造成水腫型肥胖的主要兇手，豆漿可以讓體內的水排出，就不會有水腫的問題。

3、計算卡路里

近年來許多美食評論家在網路上發表他們所吃過的各種美食，造成了許多人想要跟隨著他們的足跡去一一吃遍這些美食，殊不知大部分的美食裡都藏有極高的熱量，而這些熱量也跟隨著美食一起被大家吃下肚了，所以，計算卡路里是預防因美食而累積熱量導致肥胖的必要作法，正當大家發覺身材走樣時已為時已晚。

表格一：減肥食物熱量表－卡路里計算表（表格來源：yahoo 奇摩知識+）

小吃類			速食類		
食物名稱	份量	熱量(卡)	食物名稱	份量	熱量(卡)
肉粽	一個	350	牛肉漢堡(單層)	一個	260
碗粿	一碗	180	牛肉漢堡(雙層)	一個	520
蔥油餅	二片	240	雞排堡	一個	300
蚵仔煎	一份	350	燒肉珍珠堡	一個	350
炒米粉	一份	300	鱈魚堡	一個	420
蚵仔麵線	一碗	250	炸雞	一塊	300
臭豆腐	二塊	350	薯條	一包(小)	220
彰化肉圓	一個	300	薯餅塊	一個	150
米糕	一份	330	蘋果派	一個	250
韭菜盒	一個	200	洋蔥圈	一包	280
牛肉餡餅	一個	240	玉米濃湯	一杯	50

（二）運動減肥

1、游泳

每小時大約消耗 800 大卡的卡路里。游泳是一種全身性的運動，它幾乎使用到全身的肌肉，除此之外游泳能產生積極的心理作用，讓心情保持愉悅，對於心臟和肺都有很大的幫助。

2、跑步

每小時消耗大約 600 大卡的卡路里。跑步是最基本的減肥運動，跑步不僅可以讓你擺脫討人厭的脂肪，還能幫你舒緩生活中的壓力，每天 30 分鐘，堅持個兩週，就能有明顯的差異。

二、錯誤的減肥方法與其風險

（一）絕食法

在進行斷食法減肥時，會極度感到飢餓感，而且脾氣還會因此變得暴躁。當我們在做每一件事的同時都在消耗熱量，如果不給身體熱量，身體就會有一個自動機制，原先體內儲存的肝醣會先被拿來當能量使用，然而肝醣有限，當肝醣用盡時，就得消耗脂肪和蛋白質，體內會產生毒素酮體，擾亂新陳代謝，這時血液就會變成酸性。嚴重的話，有可能造成新陳代謝酸中毒，進而損害內臟器官，遭致生命危險。

（二）偏好某一種食品的飲食習慣

飲食均衡是維持身體正常運作最主要的關鍵，也許你在食用自己喜愛的食物時會感到滿足及欣喜，但不去攝取除了這個食物以外的蛋、豆、魚、肉的話，你的身體會獲取不到真正需要的營養素，這跟絕食其實差不多，還會使體質變得容易反彈。

（三）使用瀉藥和利尿劑來幫助減肥

服用這些東西來減肥只是把身體裡的水分排走而已，站上體重機時看到體重變輕，但流失掉的都是水分並非脂肪，這項減肥方法根本是治標不治本。而且使用過度的話還可能造成有脫水的現象，對身體又是另一個傷害。

（四）錯誤使用減肥藥和藥方

有一些減肥藥，它們被宣稱說：「『只喝這個就能瘦下來』、『10 分鐘燃燒脂肪』、『7 天瘦 10 斤』」，但是市場上很多劣質的減肥藥都添加了違規的藥劑成分，比如安非他明、西布曲明等。使用了這些減肥藥或藥方之後，可能會有立即的效果出現，但他們違法添加許多不明的成分，沒人保證吃完了會有甚麼副作用，也許會造成消化系統和神經系統的損害，或是神經衰弱。

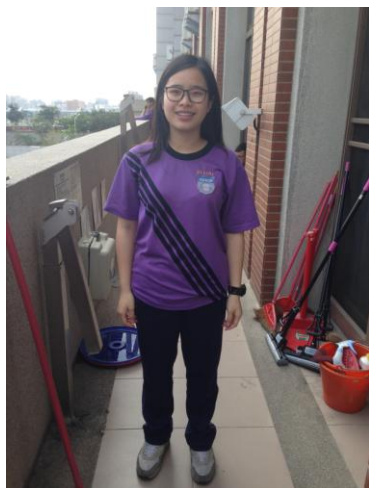
（五）抽脂法

「抽脂手術的方式是在手術的部位切一小洞，將抽脂管伸入脂肪層，然後利用抽脂機的負壓把脂肪吸出。」抽脂法是一種局部瘦身的手術，在手術中或手術後可能會遭到細菌感染，有的會發燒，更嚴重的有可能得到蜂窩性組織炎。而皮膚組織分為兩層，若皮下組織的深層脂肪遭到破壞或吸取，會因為縫隙間過大和表皮皮膚不發生彈性回縮而造成皮膚鬆弛。如果局部抽脂太多還可能會造成皮膚凹凸不平整。

三、親身實作報告

（一）案例一

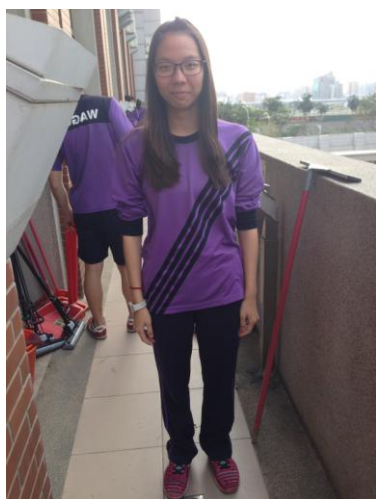
減肥的過程中，運動是最不可或缺的。我都會在下午兩點至三點時到家附近的運動場慢跑，跑完後都會吃一顆蛋，在運動後三十分鐘內補充蛋白質可以形成肌肉，有了肌肉後，無時無刻都會幫你消耗熱量。而且我在運動前都會自己泡一杯綠茶喝，根據醫學報導，喝綠茶可以多消耗 17% 的脂肪。雖然有時候會偷懶一下，但是還是有明顯的感覺肚子的肉變少了，也許站在體重機上數字變化不大，但是還是有瘦到肚子。



圖一：案例一瘦身前照片（圖片來源：自製）

圖二：案例一瘦身後照片（圖片來源：自製）

一日之計在於晨，一天當中，最重要的莫過於早餐了。喜歡吃早餐的我，選擇以燕麥代替以往的麵包。燕麥不僅可以讓人有飽足感，還能降低膽固醇，對身體很有益。午餐則是正常吃，但是菜多、飯少。吃青菜可以增加纖維素，幫助我告別凸起的小腹。飯是一種澱粉類，吃多了會導致肥胖。最重要的是，飯前先喝湯，可以增加飽足感，就不會想吃那麼多了。晚餐以蜂蜜水代替正餐，或是一些有助消化的水果，像是香蕉、奇異果等，晚餐盡量別吃太多，才能減輕對身體的負擔。



圖三：案例二瘦身前照片（圖片來源：自製）

圖四：案例二瘦身後照片（圖片來源：自製）

四、相關延伸閱讀

（一）天天吃速食 國小生生理期來報到

彰化一名 9 歲小女童，經常吃油炸類的食物，每天一定要吃兩支以上的炸雞腿，國小一年級時乳房已開始發育，到了國小三年級月經就來了，醫生診斷為「性早熟」。醫生表示，攝取過多高熱量油脂的速食，可能含有動情激素成份，吃多了會導致性早熟。那些雞塊、薯條、漢堡等高熱量食物，都是小孩的最愛，但卻會在體內堆積過多的脂肪，一旦確診為性早熟，很可能會影響到孩童的發育。在《菜市場的營養學 2: 小學生的營養事典》提到：『**豐富的食物顏色，為孩子的健康增色。**』小學生還介於生長時期，更不應該只吃自己偏愛的食物或是挑食，在每一餐當中最好有各種鮮豔的蔬菜水果來為餐點增色！既營養又健康！為了確保孩童的正常發育，並且擁有標準的體態，應該建立好良好的飲食習慣，天天五蔬果，並且規律運動，才能快樂健康的長大。

（二）模特兒厭食症死亡案例

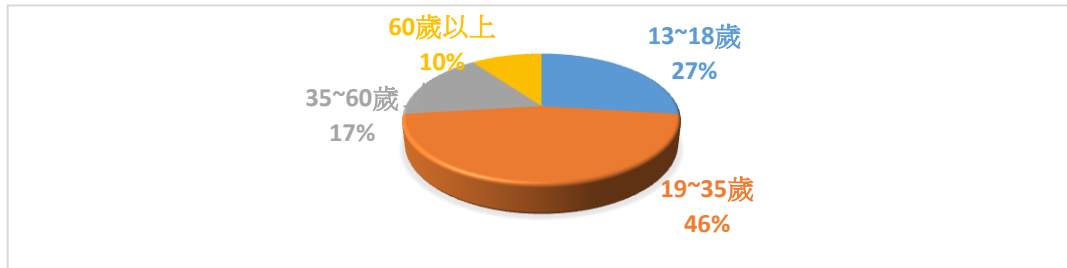
法國女演員兼模特兒卡蘿，在 2010 年 11 月病逝，當年他只有 28 歲，擁有 165 公分的她，體重卻不到 30 公斤。名模卡蘿曾接受過節目的訪問，暢談自己進入模特兒後的生活，13 歲就入行的她，第一件事情就是減肥，卡蘿就這樣得了厭食症，她與病魔搏鬥了 18 年，卻始終戰勝不了病毒對身體帶來的負擔，在 28 歲那年去世。卡蘿曾經是反厭食症的重要角色，他要向大眾警告「瘦即是美」是錯誤的觀念。每個人對減肥有不同的看法和認知，減肥是讓自己看起來漂亮而已，健康才是最不可缺少的。為了瘦下來而走火入魔，用不好的方式對待自己，而失去健康，又有何意義呢？

五、問卷調查分析

為了能夠進一步了解青少年階層以上的女性對於減肥的看法，所以本組決定在台中的一中街發放 100 份問卷。

（一）受訪者的年齡分布

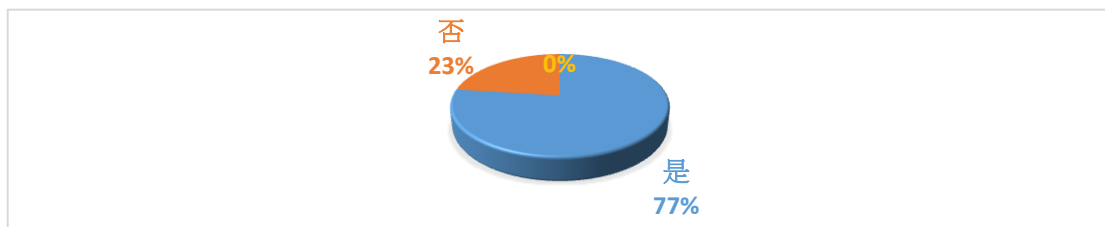
瘦不了之受不了食物的誘惑



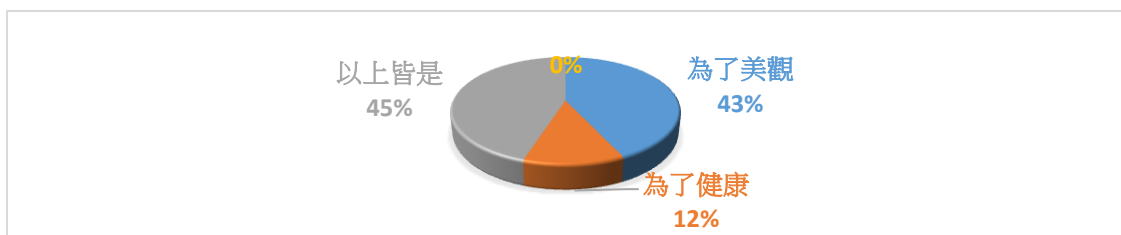
分析：受訪位置在台中的一中街，這裡大多是賣流行性質為主的服飾，所以受訪者的年紀大多偏向於青少年。

（二）問卷內容

題目一：妳是否曾經覺得對自己身形不滿意或體重過重而減肥？

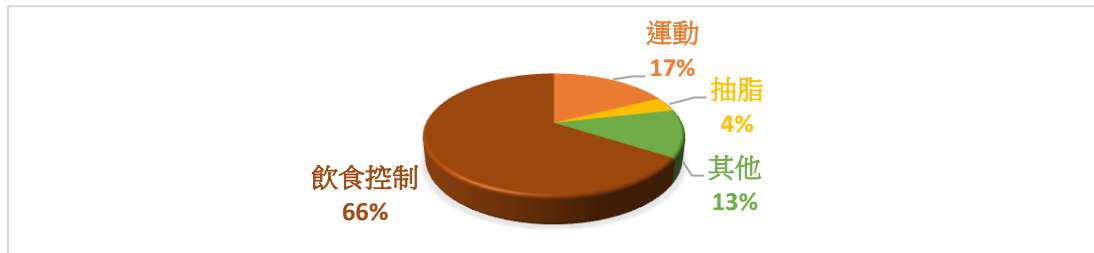


題目二：妳覺得減肥主要目的是？



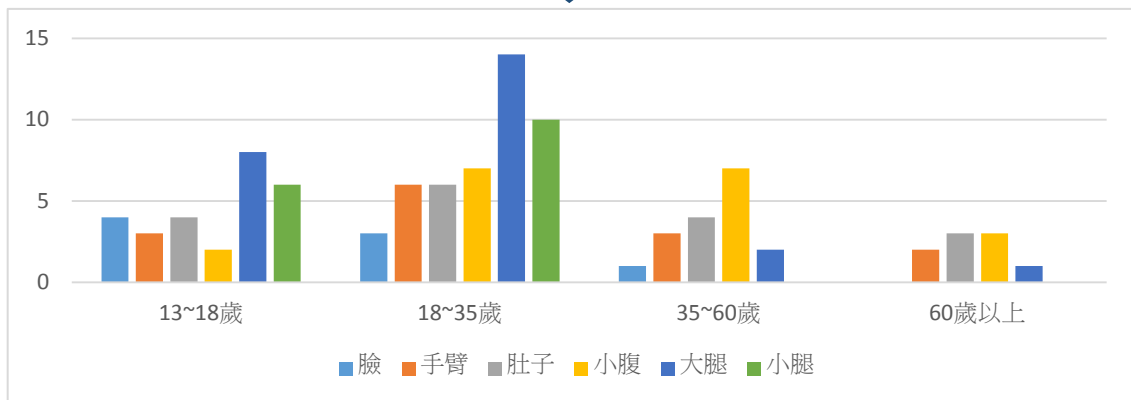
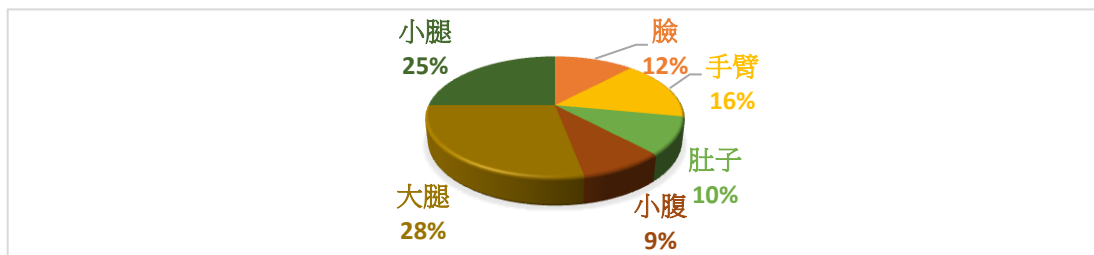
分析：在這份問卷裡有 43% 的人認為減肥的主要目的是為了美觀，本組覺得這並不是一個良好的觀念。而在前面有提到，填此份問卷有高達 46% 是介於 19 至 35 歲的青年，再更加深入了解之後，發現這 43% 選擇「為了美觀」的人其中有 38% 是 19 至 35 歲的青少年與青年。

問題三：如果是妳，會選擇哪種方式減肥？



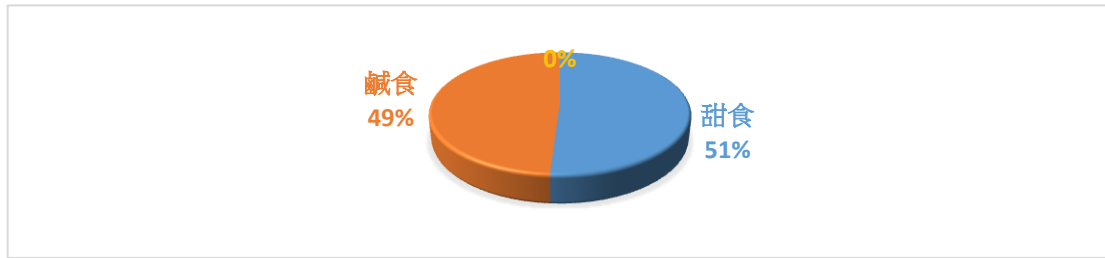
分析：選擇飲食控制的受訪者有 66%，減量食物的攝取是一件好事，但如果過頭反而傷胃又傷身。不過飲食控制做到了均衡飲食而且捨棄掉的若是垃圾食物或甜食，絕對是減肥裡的雙贏法。選擇「其他」這個選項的有 13%，裡面較多人寫的方法是針灸、蘋果減肥法、服用代餐包來代替正餐還有三日斷食法。

問題四：若可以選擇「一個」部位局部瘦身，妳最想要選擇哪一個部分？



分析：在此項問題中，本組發現想要瘦大腿的比例是最高的，而再進一步的觀察中發現最想瘦大腿的族群是青年族群（請參照深藍色直條）。

問題五：妳對甚麼類型的食物最受不了誘惑？



參●結論

現今社會上已經有許多人在追求身形體態的精瘦美，常有人貪圖便利不愛運動卻想瘦下來，所以他們不會循著正規的減肥方法，而是吃減肥藥或是嘗試激烈的斷食，雖然有把體重減掉，卻導致了身體永遠的受創。本組在這次研究論文的過程中，有深刻地感受到「吃」對於減肥的影響，吃多或吃少、吃得健康或偏食，這些選擇都深深地影響了健康和胖瘦。其實要減肥真的不難，可以搭公車回家時就提早一站下車，讓自己多多運動。當你受不了食物的誘惑時，就對自己好一點偷吃一口吧！但記得要「少吃多動」。

亦舒曾說：『人生短短數十載，最要緊的是滿足自己，不是討好他人。』其實大家都太在乎外人的眼光，胖瘦沒絕對的好與壞，活得健康快樂才重要。

肆●引註資料

一、書籍資料

- (一) 饒月娟、黃雅慧、邱芳瑜、張瑄筠(2013)。菜市場的營養學。新北市：台灣廣廈。
- (二) 饒月娟、黃雅慧、邱芳瑜、張瑄筠(2013)。小學生的營養事典。新北市：台灣廣廈。

二、電子網路資料

- (一) 減肥食譜。2015年3月1日，取自
<http://www.shute.kh.edu.tw/~healthcare/U20030204010/slim10.htm>
- (二) 大紀元新聞網。2015年3月1日，取自
<http://www.epochtimes.com/b5/8/6/20/n2161363.htm>

(三) 國小三年級 生理期報到。2015年3月1日，取自

<http://tmpst0146.pixnet.net/blog/post/26933391-%E6%80%A7%E6%97%A9%E7%86%9F%E7%BC%81%E5%A4%A9%E5%A4%A9%E5%90%83%E9%80%9F%E9%A3%9F%E3%80%80%E6%AD%B2%E5%A5%B3%E7%AB%A5%E4%BE%86%E6%9C%88%E7%B6%93--tvbs>

(四) 模特兒厭食症死亡案例。2015年3月1日，取自

<http://taiwanheart.ning.com/m/group/discussion?id=3420351%3ATopic%3A93991>

附錄-問卷

親愛的各位朋友：

我們是葳格高中應外科二年丙班的學生，本份問卷是想了解青少年階層以上的女性對於減肥和在減肥中與食物抗衡的看法。

一、年齡階層

☐ 青年期13至18歲

☐ 壯年期18至35歲

☐ 中年期35至60歲

☐ 老年期60歲以上

二、問卷內容

1. 妳是否曾經覺得對自己身形不滿意或體重過重而減肥？

☐ 是 ☐ 否

2. 妳覺得減肥主要目的是？

☐ 為了美觀 ☐ 為了健康 ☐ 以上皆是

3. 如果是妳，會選擇哪種方式減肥？

☐ 運動 ☐ 飲食控制 ☐ 抽脂 ☐ 服用減肥藥 ☐ 其他: _____

4. 若可以選擇「一個」部位局部瘦身，妳最想要瘦哪一個部分？

☐ 臉 ☐ 手臂 ☐ 肚子 ☐ 小腹 ☐ 大腿 ☐ 小腿

5. 妳對甚麼類型的食物最受不了誘惑？

☐ 甜食 ☐ 鹹食

謝謝大家的配合～不管妳對減肥的看法是甚麼，都要切記，瘦得安心，吃的均衡！減肥是個痛苦的時期，不過看到成果後一定是欣喜若狂！如果在過程中，真的非常想要吃東西，也別太拘束！如此一來心情變好也會更有動力想繼續減肥。