

篇名：

大家一起來一喝水睡覺也能減肥

作者：

林君茹。曉明女中。高二乙班

林宜靜。曉明女中。高二乙班

江函桂。曉明女中。高二丙班

## 壹●前言

「肥胖」在現代社會中被視為是可怕的文明病，現代人生活舒服安適，飲食變跟著精緻豪華，這些美食下肚後，造成身體的負擔，不只外型不好看，更常伴隨著其他如高血壓、心臟病、糖尿病等可怕的慢性病。為了美好的未來，不只要甩掉肥肉，擁有美好體態，更要甩開那些可怕的疾病，「減肥」是一個關鍵性的動作。

一提到「減肥」時下的減肥方法更是千奇百怪、無奇不有，有各式各樣的民間偏方，網路流傳的神奇功效減肥法，國外引進的最新減肥藥等等，一心想瘦下來的人們，便不顧平常的理性和平時買菜、買衣服那斤斤計較、省錢大作戰的精神，把錢財全砸在減肥藥上了，結果換得的是什麼呢？錢不但白費，更喪失健康的身體，甚至死亡。

很多人往往下定決心要減肥了，但在過程中，因為受不了誘惑，無法持之以恆運動，便打退堂鼓了，減肥有這麼辛酸這麼困難嗎？其實只要用對方法，就不必辛苦的節食，也不會出現在努力做運動後卻徒勞無功的窘境了。

我們發現了從生活中能隨手可得的方法，並且想要傳達正確、理性的觀念，從我們人最重要的「水」、「睡眠」做起，在這些簡單的方法中，慢慢獲得一些令人喜悅的變化。

## 貳●正文

### 一、減肥的正確觀念

要正確的減肥，首先要先了解自己肥胖的原因。

#### 01.外在因素

##### A.錯誤的飲食習慣：

- a.食物的選擇喜歡甜食或油膩食物。
- b.進餐時間不固定，或每天用餐的餐次不固定。
- c.進食速度太快。
- d.情緒不好時，常利用飲食來發洩及舒解壓力。
- e.易受食物的誘惑，看到美食即使不餓也會吃。

##### B.缺少運動：肥胖者通常運動量較少。

##### C.地理環境：亞熱帶的人常工作且因天氣炎熱食慾較差，所以肥胖者較少。

##### D.藥物的副作用：如類固醇藥物的長期使用。

##### E.其他：抽煙，酗酒，愛看電視，愛吃零食等。

## 02.內在因素

- A.遺傳因素：研究發現，肥胖者有肥胖基因且會遺傳，當父母其中一方肥胖時，子女肥胖機率是一般人的4倍，父母皆胖，則高達8倍。近來又發現有一種肥胖荷爾蒙，會命令大腦進食中樞散發快吃的命令，因而老覺得餓，不吃東西不可。
- B.荷爾蒙失調：肥胖與內分泌功能密切相關，內分泌功能混亂往往會引起肥胖。其中又以胰島素、生長激素及女性荷爾蒙之間的關係影響最大。
- C.老化造成荷爾蒙分泌減少：人體內胰島素會合成脂肪，生長激素會分解脂肪，當人的生長激素隨者老化而分泌開始大幅下降，但胰島素分泌量仍然不變下，人體自然就會開始發福。
- D.高胰島素血症：胰島素會合成脂肪，有顯著的促進脂肪蓄積的作用。
- E.中樞神經系統異常：已知人腦的下視丘有兩對與攝食行為有關的神經核，分別為飽中樞及饑中樞。當下視丘發生病變時，飢餓中樞功能相對亢進貪食，進而引起肥胖。
- F.褐色脂肪組織異常：褐色脂肪細胞遇寒冷刺激時，會燃燒脂肪產生熱量，以平衡身體的能量代謝水平，但當褐色脂肪組織異常時，會導致多餘熱量以脂肪的形式蓄存起來，進而導致肥胖。（註一）

## 二、減肥的正確性

要能分辨減肥常識的真偽，妥善運用正確的減肥知識，才能夠達到正確的減肥，常常可能你很努力的減肥，卻一直瘦不下來，原因在於你的減肥觀念錯誤，所付出的努力也不正確，不要擅自案自己的意願解釋，導致錯誤的應用，更不能輕信誘人的廣告詞，夢想能夠輕鬆的減肥。

### 01.「只要不吃就可以瘦」是錯誤的觀念

很多人會說：「想要減肥，最好的方法就是不吃不喝。」事實上並不是這樣，不吃反而容易更胖，『在所攝取的食物很少時，身體可能會進入盡可能不消耗熱量的節省狀態，結果，導致生理不順和停止、腸胃障礙、荷爾蒙異常、貧血、肌膚乾澀……。』（註二）減肥的目的在於使自己更健康、更漂亮，但出現以上的症狀時，當然與原來的目的背道而馳。

### 02.「一個月減五公斤」的魔法式減肥法根本不存在

『減少一公斤的體脂肪，需要消耗八千大卡的熱量，假設想要靠走路消耗八千大卡，就需要走八十小時，如果想透過節食消耗這些熱量，需要四至五天不吃不喝。』

這麼辛苦，卻只能減一公斤，因此根本不可能在短期間內就減肥成功。」(註三)

### 03.太努力只會造成反效果

『多活動增加熱量的消耗十分重要，但若連續走路超過二個小時，或是一天走二萬步以上，或是會導致嚴重肌肉痠痛的腹肌運動，只會造成反效果。』(註四)  
首先，大量運動容易導致食慾抗進，況且在運動後，脂肪的合成十分旺盛，會迅速將攝入體內的熱量轉化為脂肪。以步數來說，一天適當的運動量為一萬步。

### 04.不能違抗身體的命令

有些人認為，減肥之所以會失敗是因為自己的意志力太薄弱，但事實並非如此。  
『減肥會失敗，是因為在身體的命令下，不得不吃的關係。意志力所能自由支配的只有肌肉，內臟的活動或是想吃東西，都是由於受到自律神經中樞的命令。』(註五)  
因此，減肥之所以無法成功，不是因為意志力薄弱，而是因為方法不對。

總括來說，減肥有幾大迷思：

	迷思	正解
1.	禁食、斷食可以瘦身	越不吃，體脂肪越容易囤積
2.	以少吃代替多動來減肥	減重的第一步是飲食控制，運動是維持體重及健康
3.	快速減重最有效	快速減重，復胖也快；階梯式減重好過溜滑梯式減重
4.	吃肉減肥或只吃高纖食物	均衡減量，不能減少營養攝取種類
5.	食物脂肪越少越好	熱量才是減重重點
6.	減重越多越快代表越成功	循序減進減重不復胖才叫成功
7.	減肥藥和偏方是減重萬靈丹	細胞營養體重控制才是最佳的選擇

### 三、如何計算標準體重

『標準體重 = (身高 - 100) × 0.9

標準體重 × 0.9 = 美容體重

美容體重通常是藝人的標準，為了在鏡頭前有好看的身材，會比標準體重再瘦一點。

美容體重 × 0.9 = 過輕

比美容體重再瘦 10%就太瘦了。

標準體重 × 1.1 = 過重

過重 × 1.1 = 肥胖症者

以一個 160 公分的人為例：

標準體重 =  $(160 - 100) \times 0.9 = 54$

美容體重 =  $54 \times 0.9 = 48.6$

過輕 =  $48.6 \times 0.9 = 43.7$

過重 =  $54 \times 1.1 = 59.4$

肥胖 =  $59.4 \times 1.1 = 65.3$ 』(註六)

這只是一個較普遍、便利且較常被使用來了解自己健康體重的方法。當然，健美先生的體重雖然重，但肌肉與脂肪的比例與一般人相差甚遠，不適用這個方法一概而論。

#### 四、喝水減肥

喝水減肥？這個聽起來很輕鬆的減肥法是不是讓人躍躍欲試？喝水減肥法並不只是單單使體重減輕的減肥法，而是將「肥胖」視為一種「疾病」，對於肥胖症這種疾病治療的方法。喝水減肥法是以治療疾病的觀點，使身材變的均勻，不只脫離肥胖症的困擾，也希望一並擺脫因肥胖而帶來的疾病，使身體變的健康。

##### 01.水對人的幫助

人體內的水約占體重的 70%，正因為水佔了人體如此大的比例，體內的水質若優良，身體就能夠健康，沒有疾病。而且水分進入身體內，會被小腸吸收而進入血液，循環身體一次之後再被排出體外，因此多喝水使水分順利的循環也是很重要的。水質不好或水的代謝不佳都容易使人生病。

除了肥胖症的治療之外，水還對很多疾病有幫助。譬如說高血壓，這種疾病導因於血液中的壓力不正常的增高，血液的組成成分主要為水和鹽分，而血壓增高跟鹽分的濃度增高有很密切的關係。若能大量攝取水分則能降低血液濃度保持血壓的穩定；黃綠色蔬菜中有許多可以預防癌症的物質，攝取充分的水能夠促進身體內血液的流通，將這些抗癌物質順利的送往全身細胞，更可以幫助代謝有毒物質排出體外；感冒更不用說了，有些人在感冒初期，只要喝下一~二公升的水，甚至可以在一天之內治好感冒。

##### 02.選擇好水

『人類的身體有奇妙的本能，對自己本身有益的東西會產生「比較好吃」的反應』(註七)，就好比說年輕人喜歡吃富含油脂的肉類，而老年人喜歡清淡的菜、對某些食物過敏的人會覺得那些食物不好吃一樣。正因為這種保護身體的本能，所以人類能夠在某種程度上分辨出適合自己的食物。

喝水減肥法所選擇的好水，正是自己覺得好喝的水。並不向一般人認為需要含有大量礦物質的水才是好水，有的人不適合攝取太多礦物質，這類人就不會覺得這種水好喝。因此在選擇適合自己的好水時，要多方面的尋找，細細的品嚐下去

之後的甘甜度。這種甜跟一般砂糖、糖精的甜味並不相同，不管是白開水、茶、咖啡或是礦泉水，如果喝了之後有「很甘甜」的感覺，那麼它就是對你有益的飲料。而至於哪一種水最好喝，每個人的感覺都不太相同。

如果一時無法找到好喝的水，可以試試下列的方法：

#### A.礦泉水

市面上有許多國外進口的礦泉水可以試試，或是國內的合格礦泉水。

#### B.淨水器

使用活性炭、逆滲透、陶瓷或過濾網等類型的淨水器都是不錯的選擇。

#### C.使水更好喝

- a.早晨第一道水因為靜置在水管中一整夜，容易有水管內壁的污垢及金屬鏽沉積，這是劣質水。所以不妨把水龍頭打開讓水流約 **10** 秒之後再取為飲用水。
- b.先放置一段時間之後，使水中用來消毒的氯氣消失再煮沸，煮到沸騰之後建議再多煮四~五分鐘，然後關閉爐火讓沸水自然冷卻。在 **100°C** 的沸水中幾乎所有細菌都無法倖免，因此煮沸過後的水可以安心飲用，不過以此方式製作的冷開水容易變的不新鮮，因此水涼了之後要盡快放入冰箱。

#### D.容易入口的飲料

- a.真的還是覺得水很難喝的話可以在水中加入幾滴檸檬汁，製作有清新檸檬香的檸檬水。
- b.外食時若不方便找到白開水可以以無糖的麥茶、冷茶等茶類或咖啡代替。

### 03.喝水減肥的用餐原則（註八）

根據《喝水減肥法》這本書，歸納出幾個用餐的原則。

#### 『A.早餐：

- a.食用主食（米飯、麵包等）
- b.食用牛奶、乳酪類的乳製品
- c.食用動物性蛋白質
- d.至少食用一盤蔬菜
- e.在食用以上的食物時，必須一口食物一口「水」』（註八）

主食食用米飯或麵包都是很好的選擇，但飯不要超過一碗，吐司麵包最多一片，超過此限度就算攝取過量了。

乳製品對鈣質攝取不足的現代人而言是必需的食物，但喝牛奶易腹瀉的人可改吃乳酪或優格。

動物性蛋白質是三餐中非常重要的養分，必須要攝取。例如火腿一片、一小段香腸或是一盤小魚，都是不錯的選擇。

關於青菜，不論沙拉或炒青菜都可以，也可以煮容易下嚥的青菜湯。

「一口食物一口水」是喝水減肥法的重點。要改變以往不是吃飯就是吃菜的用餐習慣，改成吃一口食物，就要喝一口水，這是每餐必做的重要原則，所以必須選擇久喝不膩的水，份量至少要 0.5 公升

### 『B.午餐

- a. 只吃一人份的量
- b. 攝取動物性蛋白質
- c. 主食則依照肥胖的程度決定其量
- d. 蔬菜類在用餐前半段就吃完
- e. 一口食物一口「水」(註九)

有人午餐常常只吃一碗乾麵或一個麵包，雖然能夠吃飽但不好，沒有攝取到蔬菜及蛋白質，營養不均衡。如果在外用餐找不到適合自己的水，可用咖啡或茶來代替，但這些飲料絕不能加糖。

### C. 想吃點心怎麼辦

點心是專供胃部尚小，卻必須攝取大量營養的學齡前兒童而設，因為一次進食的量比成人少得多，因此進食次數比成人密集。『如果平時有吃點心習慣，又臨時戒不掉想吃怎麼辦？事實上想吃點心的慾望是由肥胖症的身體引起的現象，喝水減肥法安排點心的方式是在溫熱的水中加入一點砂糖，慢慢的喝，不可飲用冷飲。』(註十)

### 『D.晚餐

- a. 餐中若飲酒必須限制酒量
- b. 餐中若飲酒則可免除主食部份
- c. 務必攝取動物性蛋白質
- d. 蔬菜類不可剩餘
- e. 只吃一份餐點
- f. 用餐時間至少 15 分鐘
- g. 一定要喝水』(註十一)

酒量的限制比如日本酒最多 2 小瓶、威士忌一杯、老酒和葡萄酒一杯。「喝酒不吃主食，吃主食不喝酒」，因為喝了之後會容易喪失警覺而食用過量，而且酒精類會加速脂肪的形成。喝完酒之後再開始一口食物一口「水」，如此體內的酒精就不會殘留到第二天。

若晚餐外時則必須遵守以下 4 個原則：

- 『a. 避免食用主食
- b. 避免喝日本酒、老酒、葡萄酒，啤酒應加水稀釋
- c. 盡量參與席上對話
- d. 食用動物性蛋白質』(註十二)

切記一定要多喝「水」。

(因為肥胖症的程度不同而有其他差異，可參閱《喝水減肥法》)

## 五、睡眠食療法

### 01. 打破迷思

「絕不能在晚上吃東西」這句話相信是很多減肥中的朋友的箴言，但這是一種迷思，為了遵守這句話，有時候會在睡覺時被餓醒，是因為『在晚上沒有為肝臟補充足夠的能量，這意味著必須承受極大的壓力：血糖下降後，腎上腺會激發可體松（Cortisone）一類的危險荷爾蒙，我們的肌肉和骨骼開始分解，對病毒的抵抗力減低，內臟處於無防衛狀態，記憶細胞遭到淘汰，再生的生理機制受到威脅，修復荷爾蒙也停止生成。於是人類利用睡眠獲得修護的本能失去效用，只能讓脂肪聞風不動的儲存在體內。』(註十三)

### 02. 睡眠食療法如何奏效？

『亦即所謂「慢波睡眠」利用睡覺前的四個鐘頭，這四個鐘頭是我們睡眠最深沉，也是身體修復系統最活躍的時候，誘導自己身體在睡著時燃燒脂肪，不只能減輕體重，修復功能也越來越強，壓力賀爾蒙減少了，甚至睡得越來越好。』(註十四) 促成這樣奇蹟有幾個重點：蜂蜜、荷爾蒙、足夠的睡眠、好的睡眠品質、阻力運動。

### 03. 蜂蜜

每晚睡前服用滿滿一匙的蜂蜜，讓我們一夜好眠。對我們來說，蜂蜜的重要性在其組成分子，『它含有多種維生素、礦物質、抗氧化劑與胺基酸，而且蜂蜜含有兩種糖：葡萄糖和果糖，份量相等，我們的肝臟接受果糖，果糖轉化成葡萄糖進入肝臟。肝臟儲備能量為了供給腦部所需。在這種情況下，就不必釋放危險的壓力賀爾蒙，修復功能便能正常運作，而在睡前為肝臟加滿能量，能夠激發他燃燒

**體脂肪的潛力。**』（註十五）如此便能保持血糖一整晚的平衡，不會有突然升高或下降的情形，這很重要，因為血糖的劇烈起伏對身體產生不良的副作用。

在生物學上的解釋是：果糖在肝臟被提取，其實也只有肝臟能這麼做因為它有能吸收果糖的酶，果糖在肝臟中轉化為葡萄糖並儲存起來，直到有需要發生也就是血糖降低時。

果糖也有聰明的策略，它讓肝臟盡其所需的自血管中吸收葡萄糖，如此便能讓貪吃的腦受到適當的餵養，也就是說，『果糖可以降低血液中的葡萄糖，這說來有些矛盾，因為它影響了肝臟對葡萄糖的攝取，能夠阻止突然升高的血糖，這麼有趣的發現要一直等到「睡眠食療法」的出現。』（註十六）

#### 04. 足夠睡眠時間與良好睡眠品質

紐約哥倫比亞大學公衛學院的一組團隊研究發現，『每晚睡不到四小時的人，比其他人肥胖的機率高出百分之七十三。每晚睡五小時的人，肥胖機率比一般人高出百分之五十。如果睡六小時者，肥胖機率比其他人高百分之廿三。參與研究的海斯菲德博士表示，肥胖與睡眠時間的關聯絕非像一般認知的「醒的時間愈長，吃的愈多」如此簡單，而是睡眠不足會導致荷爾蒙含量有所變化，刺激食慾。』（註十七）

此外，我們的『腦中有一種名為松果體（Pineal）的腺體，即一般所知的「第三眼」。它會對光的變化產生反應，在黑暗降臨的時候釋放出荷爾蒙、褪黑激素。這種荷爾蒙需要在絕對的黑暗中進行，才能啟動睡眠應有的修護益處，以及提高脂肪燃燒的機會。』（註十八）所以，我們最好在睡覺時將所有燈關掉。

#### 05. 阻力運動

『這類型的運動能夠在「慢波睡眠」階段啟動修復荷爾蒙的再生，而修復是專門燃燒脂肪的生物法則。事實上，阻力運動是最溫和、簡單的運動，其實就是運用我們的肌肉去對抗某樣障礙』（註十九），可能是從冰箱拿出一瓶牛奶，提起公事包、拉開椅子、走上樓等等。

真正讓阻力運動對「睡眠食療法」產生功效的關鍵在它的頻繁性，例如頻繁的上下樓，而且做的有多規律。反之，如果一天站起身一百次，接下來一個星期不動，這樣就沒用了，可能「每天」做個「十次」才會看見效果。

#### 參●結論

「減肥」對許多人來說，或許是個不可能的代名詞，在探討過種種減肥的簡單方法後，發覺了其實減肥並不像想像中的那麼困難，在釐清對於減肥的正確觀念後，找到了簡單容易的方法，我們本來也認為，減肥很難成功，但在做完這次的研究之後，自己也慢慢對於減肥有了正向的看法。

在決定小論文主題的一開始，我們到圖書館尋找靈感，看到「減肥」類的書籍，發現有許多地方是值得深入探討的，便決定研究此主題。很多時候我們會認為，減肥就是要不吃不喝，猛做運動……諸如此類辛苦的行爲，但其實，這是非常錯誤的概念，做了這些以後，不但自己累得半死，還不一定能夠成功，甚至造成身心更嚴重的傷害。減肥不是人人都需要的，現在社會對於「美」的觀念，造成了人人都想要愈瘦愈好，減肥是爲了讓人更健康，減少身體的負擔用的，千萬不要在不需要減肥的情況下，也盲從跟進。

我們對於一些來路不明的減肥方法，應該要先探討是否對身體有害，並先了解它的原理，否則再怎樣的努力，到頭來只是傷害自己。未來，醫療科技必定日新月異，肥胖或許能夠有更容易的方式來解決，但不管如何，對於自己的生活作息、飲食習慣、運動、心靈方面都要兼顧，期盼你我都能做一個健康的人。

#### 肆●引註資料

- 註一、體重控制計畫 <http://www.u-ts.com/0007/w9/index.html>
- 註二、吉田美奈子著。王蘊潔譯。《讓你天天瘦美美》。(世茂，2002)。p.182
- 註三、吉田美奈子著。王蘊潔譯。《讓你天天瘦美美》。(世茂，2002)。p.188
- 註四、吉田美奈子著。王蘊潔譯。《讓你天天瘦美美》。(世茂，2002)。p.196
- 註五、吉田美奈子著。王蘊潔譯。《讓你天天瘦美美》。(世茂，2002)。p.204
- 註六、京本愛子著。朱曉蘋譯。《喝水減肥法》。(培根文化，1995)。p.14~17
- 註七、京本愛子著。朱曉蘋譯。《喝水減肥法》。(培根文化，1995)。p.44
- 註八、京本愛子著。朱曉蘋譯。《喝水減肥法》。(培根文化，1995)。p.102 以後
- 註九、同註八
- 註十、同註八
- 註十一、同註八
- 註十二、同註八
- 註十三、麥可·麥可尼 (Mike McInnes) 史都華·麥可尼 (Stuart McInnes) 瑪姬·史坦福 (Maggie Stanfield) 著。王秀婷譯。《睡覺也能瘦》。(寶瓶，2006)。p.13
- 註十四、同註十三
- 註十五、同註十三
- 註十六、麥可·麥可尼 (Mike McInnes) 史都華·麥可尼 (Stuart McInnes) 瑪姬·史坦福 (Maggie Stanfield) 著。王秀婷譯。《睡覺也能瘦》。(寶瓶，2006)。p.27
- 註十七、Yahoo 新聞 <http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/070904/2/jwio.html>
- 註十八、麥可·麥可尼 (Mike McInnes) 史都華·麥可尼 (Stuart McInnes) 瑪姬·史坦福 (Maggie Stanfield) 著。王秀婷譯。《睡覺也能瘦》。(寶瓶，2006)。p.32
- 註十九、麥可·麥可尼 (Mike McInnes) 史都華·麥可尼 (Stuart McInnes) 瑪姬·史坦福 (Maggie Stanfield) 著。王秀婷譯。《睡覺也能瘦》。(寶瓶，2006)。p.71