

減肥如何避免溜溜球現象？

俗話說“一口吃不出來個大胖子”，說的是變胖不容易。可是隨著生活條件的改善，“胖”成了很多人形影不離的惡夢，不光是破壞形象，而且導致心血管疾病和糖尿病。於是，減肥成了一個社會熱點，成了一個金錢和汗水的戰爭。可是，很多人減肥陷入“溜溜球”怪圈。就像溜溜球快速下墜後，反之而起的是快速上升而且超過原先的高度，體重下降後再強力反彈。這是因為減肥速度過快，開始是流失水分，之後是肌肉減少，最後的才是減少脂肪。複胖時，胖回來的可全都是脂肪！所以結果往往是愈減愈肥，一次比一次更難減，最後連再減肥的慾望也沒有了。

很多人減肥講求“快速”，要花最少時間，減最多公斤的體重。於是市場上應運而生了很多千奇百怪的快速減肥法。這些方法基本是“圖財害命”。“圖財”，是因為這些方法價格不菲，但實際沒有長期減肥效果，錢花了，肥沒有減掉。害命”是因為這些方法多數是以傷害人體消化代謝功能為手段，不計後果減肥。常見後遺症有：肌肉組織減少、貧血、體力與腦力不佳、皮膚變差、脾氣暴躁、骨質減少，抵抗力減弱，新陳代謝不正常等，嚴重的會造成肝腎功能永久傷害。

實際上，藥物減肥在科學上仍然是一個挑戰。比如，2012年美國FDA在相隔十三年後第一次批准了一個新減肥藥（氯卡色林）上市。這個藥1年可使患者體重平均下降3%——3.7%。也就是說體重100公斤的人，一年最多只減少4公斤，這已經算是減肥藥物的重大突破了！所以不難想像，任何產品聲稱可以快速減肥，如果不對身體進行某種傷害，根本不可能達到這種效果。減肥的目的是健康，如果以傷害健康為代價，那是得不償失。

其實，既然人不吃藥可以變胖，當然不吃藥也可以減肥，運動和節食是減肥的重要手段。運動並不只是燃燒脂肪，運動的目的是增加肌肉，增強有氧代謝，為長期保持體重和健康打好基礎。脂肪是能量的存儲組織，而肌肉是能量的消耗組織。肌肉越多，人不僅越有力，也越不容易發胖。減肥的結果不是以重量為指標，而是應該用體脂率來衡量，體脂率下降，減掉的全是脂肪，這是減肥最理想的結果。只有這樣，肌肉增加，基礎代謝增加，消耗熱量增加，這樣的減肥效果才可以鞏固。根據營養學，人要瘦一公斤肥肉，需要減少攝入或者消耗7700大卡熱量。女性每日最低需攝取到1200大卡，男性每日最低需攝取到1500大卡，以維持身體的基礎代謝率，若每天飲食的熱量都過低，則影響到身體運作機能，人體一定要反彈補償。所以，減肥要吃的少，還要吃的營養平衡。

營養平衡特別要重視微量元素的攝入。因為瘦身健體需要微量元素的參與。加拿大寶力藥業有限公司出品的姿藍美瘦身膠囊（Slimineral）全面提供減肥必需的微量元素。姿藍美加速體內能量的燃燒，促進體內儲存能量的消耗，增加肌肉含量，使體內脂肪含量明顯下降，是一種對健康無傷害，對人體正常功能“無介入”的新型“正面”減肥產品，長期服用，必有特效。姿藍美的安全性，效果和質量通過了加拿大衛生部的嚴格審查，由加拿大質量最高標準GMP工廠生產，獲得了加拿大衛生部的認證（NPN 80028022），批准將瘦身（slim）字樣加入商品名。