

維持體重，也算是一種減重！

營養師 陳昭秀

你曾考慮過維持體重的”減重”方法嗎？您或許很懷疑，體重沒有減少怎麼算有減重呢？但是換另一角度來想，如果體重減下來之後，又回覆到原來的體重，再減又再回升；甚至越減越重，雖然曾經有過短暫漂亮的數據，卻是一個徹徹底底失敗的例子，因為減重結果的淨值等於零、或者是倒增；還有一些人則是嘴巴老掛著要減重，但體重卻直線上升；面對這些毅力不足的人，你是否開始覺得維持體重亦是一種很棒的減重方法。

要將體重減下來，其實是需要很大的定力和耐力，面對香噴噴又垂涎欲滴的美食，要拒絕誘惑，非有堅定的意志力不可，再加上損友的鼓動更是搔癢難忍；常會覺得自己已經那麼”努力”了，成果卻不太顯著，而失去繼續加油的動力，然而當你”小小的”破戒一下時，是否有想到過那些食物的熱量—隨便一塊蛋糕、酥餅，甚至曾經紅極一時的葡式蛋塔都有約三百多卡的熱量，這些僅可塞牙縫的零食，便將你拼命不吃一餐的心血付諸流水。但是要維持體重卻是很容易的一件事，你只需要每天稱體重，當發現體重有上升的情形立刻稍為節制一下，使之回復原狀，這樣在食物的選擇和控制上就自由多了，做起來也輕鬆愉快。

減重的目的，最重要的是使身體更健康；每次的體重的下降，除了減去脂肪外，還會減去部分的瘦肉組織，甚至很多的”速食族”喜歡用快速的減重方式，結果破壞更多的身體組織，對健康的影響更大；而且體重回升時，增加的大部份卻是脂肪，因此在體重機上的指針雖然在同一位置，但在身體中的脂肪量卻不知不覺中增加，反而對身體不利。

我們應該要有正確的減重觀，如果因減重而傷害身體，還不如維持體重，做個健康快樂的人。