

肥

不是罪，但肥胖的確會帶來很多健康上的問題。

Kerin七、八歲時，體重已達五、六十公斤，即約一百二十磅！比同齡兒童重一倍以上，因為他有個自少養成的大胃口！

「幼稚園茶點，我最愛吃蛋糕，去澳洲讀小學後，每日吃肉批，一日三餐肉批配可樂，從不會厭。」二十三歲的Kerin說。

在沒有家長管制下，小Kerin愈吃愈多，幾年後回港，父母看見的是一個重約一百七十磅的巨型兒子，那時他才十一、二歲。

體重此後每年遞增，媽媽每見他一次就發現他肥過上一次，最終媽媽忍不住說：「仔，再這樣肥下去不是辦法……萬一爸爸媽媽早離開，姐姐嫁到外國，再肥下去不單百病纏身，還很難找工作，到時就無人照顧你！」

龐然大物 出入艱難

誰知Kerin竟然說：「到時我自殺就無問題啦！」激到媽媽哭笑不得！

上到中學，Kerin體重已超過二百磅，幸洋同學沒歧視這名大肥仔，下午放學後還大夥兒去吃漢堡包、炸薯條、炸雞脾。

上了大學，頂住一個圓波身

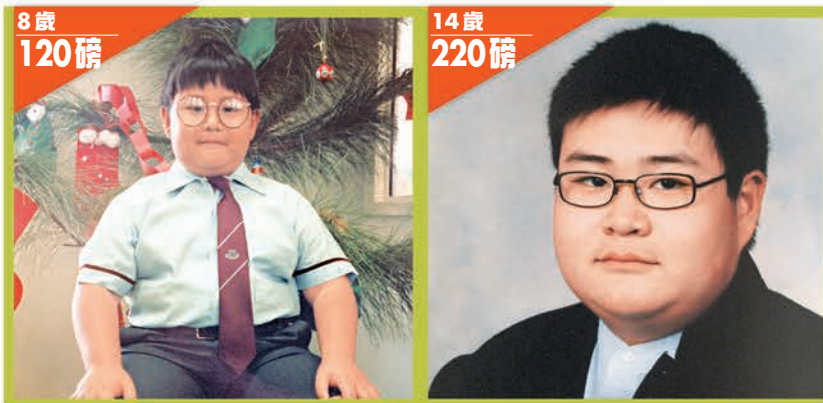
肥胖禍害

- 1 心血管疾病：肥胖者血液膽固醇、三酸甘油酯等血脂指數超出正常水平，增加動脈形成粥樣斑塊機會，心臟病及中風機會相對上升；
- 2 高血壓：肥胖者血管壁及外圍容易積聚脂肪，血流量阻力大而較不暢通，加上管壁彈性變差，引致高血壓；
- 3 糖尿病：肥胖會令胰島素敏銳度減低，血糖容易升，為平衡血糖，胰島素不停工作，長久下功能衰竭，血糖又再升高而患糖尿病；
- 4 膽囊疾病：肥胖者多喜愛吃高脂食物，增加患膽石及膽囊炎機會；
- 5 骨骼疾病：龐大超重身軀會增加腰椎壓力，誘使腰痛、坐骨神經痛、關節退化及發炎；
- 6 月經失調：肥胖女性常見月經失調；
- 7 不育：肥胖使某些女性激素分泌失去平衡，而難於懷孕；
- 8 呼吸系統：嚴重肥胖者腹腔及胸腔都存在大量脂肪，空間減少，影響呼吸換氣功能，容易造成慢性支氣管炎；
- 9 脂肪肝：肥胖者多餘脂肪會堆積皮下及肝臟，極易形成脂肪肝；
- 10 癌症：有研究指肥胖者中，男性較易發生大腸癌、直腸癌及前列腺癌，女性則易患子宮頸癌、卵巢癌及乳癌。

►盧國榮醫生指出肥胖禍害極大，故大家應保持適當體重。



►Kerin在營養師余思行指導下，學會控制飲食和閱讀營養標籤。



軀的Kerin開始感到不便，衣服很難買到現成的，大部分都要由媽媽在內地訂做，超加大碼的內褲一次做了三十條！而買得到的成衣，全是無款式可言的肥佬裝，穿上身後像個三十幾歲的大肥佬。他的生活，亦愈來愈不方便。

「我平日絕不會搭巴士，因為會頂住鄰座的人又驚撞親人，所以只能搭的士；坐長途飛機，我從不吃飛機餐，因為我大體過肥，摺餐枱無法放下來……又不敢出聲，無奈只說不吃。」

他最高峰時，體重達三百六十磅！但減肥這兩個字，從沒出現在他腦海，直至他〇六回港

後和家人做身體檢查，才由醫生揭發事態嚴重。

血壓暴升 脂肪纏肝

「你現時重三百三十六磅、腰圍五十七吋、體重指標BMI 48.8、脂肪比例64%，導致血壓高達150/100，肝酵素嚴重超標，形成脂肪肝……再不減肥，因肥胖而帶來的各種疾病，如糖尿病、心血管病等正等緊你。」內分泌及糖尿專科醫生盧國榮向Kerin說。

其實Kerin已出現肥胖後遺症。「我腳掌太肥太厚肉，要買大一碼的鞋才容得下，但大碼鞋腳趾前有虛位，我惟有曲着腳趾



23 歲
160 磅

21 歲
336 磅



減肥，從來不是易事，對於重三百三十磅的 Kervin 來說更是一項極艱巨的任務。醫生警告他，如運動配合飲食控制失敗的話，他將要接受手術，將水波塞入胃！

面對塞波入胃的恐懼，Kervin 下了無比的決心聽取營養師指示進食，配合每星期一次由物理治療師設計的減肥運動及物理治療，一年下來，他成功減去一百七十六磅肥膏！

原來，只要明白箇中道理，明白肥胖對人的禍害，知道哪些食物有益能飽肚、哪些食物是垃圾，減肥，原來並不痛苦。

我減了

176

磅

已減去多於一半體重的 Kervin，○七年四月血壓降至 110/60，肝酵素回復正常。體重保持在二百六十磅，腰圍三十三吋，BMI 則是標準的二十四，未見過 Kervin 兩頰瘦削的邱太，想

瘦身成功 回復型仔

Kervin 捱過了頭段，中段開始自發性積極投入減肥計劃中，購物前看營養標籤已成為興趣，而且每當遇到不明或想查詢熱量時，即時就會致電營養師問個究竟才敢吃。四個月後他減了七十二磅，可停血壓藥，營養師進一步將每日熱量減至一千七百卡路里，九個月後再減了九十六磅。

減肥期間，Kervin 每星期一次到醫院，在物理治療師指導下進行兩小時帶氧及肌力運動，每星期在屋苑會所健身室亦要進行四至五次每次一小時帶氧運動。

不過減肥是長途賽，人總有意志軟弱的時候。「有幾次一星期只減零點幾或一磅，見到數字好唔開心，不過經營養師開解後便能回復動力。」

一個月堅持下來，減肥效果明顯，不但體重下降腰圍縮減，最重要是血壓回落至 120/60，兩個月後就可以減一半血壓藥份量。

減肥精明食

2,000 卡路里餐單內容

- 早餐：**湯粉麵、吞拿魚三文治或無糖麥皮，配脫脂奶及一個水果
- 午餐：**粟米肉粒飯、瘦叉燒飯或時菜肉片飯等較少油少汁碟頭飯（飯可全吃，飯可吃大半），配一碟灼菜及一個水果
- 下午茶：**火腿三文治，一個水果
- 晚餐：**牛筋米或魚蛋麵，配一碟灼菜及一個水果
- 飲品：**無糖汽水、無糖檸檬茶、水、清茶



Kervin 每星期都需到醫院，在物理治療師指導下作帶氧及練肌力運動約兩小時，在家亦要做四至五小時運動。

不到兒子也可以如此有型。

「以前衣服都是由媽咪在大陸訂製，減肥後我最愛買衣服。現在雖然

不用再減肥，但習慣了健康飲食方法，懂得揀食物，營養師所建議每日攝取的熱量已升為二千六百卡路里，我的體重在減肥完成後一年內，仍保持約一百六十磅，真是從來未有如此輕鬆過！」Kervin 開朗地笑說。

總結整個減肥歷程，Kervin 覺得辛苦嗎？「還可以，但終於可以做到，很值得！」

對於想減肥的人，Kervin 有三點貼士：「食物吃少一點，運動做多一點，低脂高纖食物多吃一點。」

減肥前勁食

3,600 卡路里餐單內容

- 早餐：**甜麥皮、牛油麵包、煎蛋及雪梨汁
- 午餐：**碟頭飯（如排骨飯、斑塊飯或西炒飯）配奶茶或可樂
- 下午茶：**公司三文治或餐蛋治配汽水
- 晚餐：**碟頭飯（如排骨飯、斑塊飯或西炒飯）配奶茶或可樂
- 消夜：**牛腩湯河、魚蛋麵或三文治，配奶茶



下期預告：類風濕關節炎

打扮時尚的張太，每星期積極投入粵曲活動中，絕不似一個嚴重類風濕關節炎長期病患者。

「這個病一定會惡化下去，我只好每日叫自己開心，不要激動，隨時準備做手術醫關節。」手部關節屈曲嚴重的張太，下期為大家解說如何面對這個可以將人折磨得死去活來的病症。

因篇幅關係，醫療信箱今期暫停，讀者如有何醫療上的查詢或疑問，可將問題電郵至 medicfile@singtaonewscorp.com



超加大碼的肥仔褲已成過去式。

揀飲擇食 運動消脂

「Kervin 肥胖根源是飲食出錯，完全不懂選擇食物，喜愛就食，要減肥就要學懂揀食物。」養和體格健康檢查部營養師余思行○六年四月開始接手 Kervin 個案。

余思行強調，減肥不用過分刻苦，否則會很容易放棄，所以就先調整他外出飲食習慣，教他選擇

起一陣恐懼，非常抗拒。最後，他和醫生商量後，決定先見營養師，看看能否先從飲食入手，配合恒常運動來消滅身上脂肪。

抓住鞋底，久而久之，腳趾都屈曲變形了……而且雙膝過度受壓出現關節發炎腫痛。另外，我每晚都打鼻鼾，隔壁房間都聽到，可能有睡眠窒息症。」Kervin 無奈地說。

驗身結果，比他想像中的更嚴重，當時盧醫生立即要 Kervin 服食血壓藥，並建議他進行「胃內置氣球」，將氣球經食道放進胃部，加入鹽水後令胃容量減小來減肥。其他問題，等減磅後再解決。

少油少醬汁的食物，例如他最鍾愛茶餐廳的多油多汁炒粉麵飯要放棄，改為少油少汁的時菜肉片飯，再加一碟菜以增加纖維及飽肚感。更正後，他由每日吸收三千六百卡路里熱量，轉為二千卡路里，而且要他學習閱讀食物營養標籤，挑選低脂低熱量的食物。

「減肥第一日出外食飯，不能點西炒飯，我覺得有點兒沮喪，好想放棄。」Kervin 說，幸好這只是一閃即逝的念頭，深呼吸一口抖擻



三百三十磅的 Kervin 在茫茫人海中非常突出，亦非常無奈。



▲因為長年穿着不合腳形的鞋，加上體重壓力，腳趾現已變形，要待手術矯正。

脂肪細胞難減少

肥胖是因為人體內的脂肪細胞 (Adipose cell) 數量過多 (Hyerplasia)，或體積過大 (Hypertropy)。脂肪細胞數量於青春後期後才不會增長，而且數量固定後就很難減少，減肥只能把脂肪細胞體積變細，不能令脂肪細胞數量減少，因此肥胖始於兒童期就會影響成年後的體重。

成年後的肥胖多是因脂肪細胞儲存過多脂肪而令體積變大，只要控制飲食中的脂肪吸收量，就可以令脂肪細胞縮細，身體就會瘦下來。

精神後，他點了一碟約八百卡路里的粟米肉粒飯，並依照營養師指示細心咀嚼，減慢進食速度。隨後的幾個月，他不是吃時菜肉片飯就是肉粒飯、燒味飯、湯粉麵，加一碟灼菜，每餐保持在九百卡路里以內，非常克制。

很多人以為減肥好難捱，不但天天要捱餓，吃下肚的食物味如嚼蠟，但 Kervin 覺得一點也不苦。「唔難捱，因為進食份量無減，只是揀少油脂食物，所以每餐都吃得飽。」

初見成效 動力增強

最令他鼓舞的是，第一個星期減了五磅，「好驚喜，見到成績咁好，好有動力減下去！」