

2021年6月

好好吃飯，好好生活，義大門診陪你一起從心開始減重

義大減重中心

義大國際減重暨糖尿病手術中心

2020年10月創刊

季刊

vol.

3



在可爾茲(Curves) 加盟主協會邀請下
建翰主任、昱彰醫師、琬苓營養師在科工館開講唷!!



發燒話題

預防十大癌症第4名肝癌
醫生建議這樣做



專題報導

減重手術後
我要吃甚麼才夠營養?



醫師專欄

杜拜學術之旅
肚子餓，絕對不會瘦

科工館開講

在可爾茲(CURVES) 加盟主協會邀請下，建翰主任和昱彰醫師、琬苓營養師在科工館開講。從飲食、習慣、營養與運動的關係、到減重藥物、內視鏡治療以及減重手術的介紹，兩個小時的課程，經過中心三位講者的設計，傳達給在場聽眾**三大重要的減重觀念**：



① **為了健康，而不是數字。**

② **是一個適用一輩子的生活方式，而不是短暫時間的體重數字。**

③ **即便是手術，仍然要改變飲食習慣，而不是啥都不做放著就會瘦！**

在場也有**憂心的媽媽**，**孩子10年前接受減重手術但又復胖**，憂慮焦急寫在臉上。會議結束後，詳細的解說未來治療的方向，飲食的控制、藥物的使用以及再手術的評估，讓媽媽有了方向，知道該怎麼協助孩子調整。

這就是中心存在的目的：幫助。

每個療法都應該有他的特性與極限，每個病人都有他適用的減重方法。我們找到兩者之間的連結，教導正確的方法。同時也不斷在研究精進這些我們使用的方法。我們**希望每個減重過後的瘦友**，都可以：**「好好吃飯，好好生活」**

▼ 建翰主任和昱彰醫師、琬苓營養師



義大減重中心

目錄 CONTENTS

發燒話題

- 03 水果是好食物所以可以一直吃？
- 04 預防十大癌症第 4 名肝癌，醫生建議這樣做
- 06 你的低卡宵夜，排行榜 **TOP 3**
- 07 要送就送最好的！
哪些食物讓媽媽們瘦得健康、「腸腸」久久？
- 08 3 步驟，教你健康吃爆鳳梨
- 09 植物奶是真的「奶」嗎？
一口氣介紹 4 大植物奶給你

他們成功的故事

- 11 小鏞的分享 - 減重是一輩子的課題
- 12 小鴻的分享 - 除了自制力，選擇食物都很重要！

專題報導

- 14 減重手術後，我要吃甚麼才夠營養？
- 陳建翰主任

醫師專欄

- 16 杜拜學術之旅
制敵機先，肚子餓，絕對不會瘦
- 20 建翰主任的診間隨筆



發燒話題

預防十大癌症第 4 名肝癌，
醫生建議這樣做



醫師專欄

杜拜學術之旅
肚子餓，絕對不會瘦



專題報導

減重手術後
我要吃甚麼才夠營養？



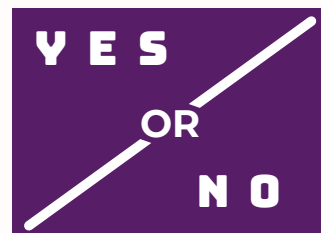
召集人：陳建翰 主任

主編輯：范雅涵 護理師

文案共同編輯：陳辰洵 營養師

出版：義大減重中心

水果是好食物 所以可以一直吃？



酒精性脂肪肝，竟然跟水果有關？

水果是好食物啊，所以可以一直吃

許多年輕人即使不喝酒也可能診斷出酒精性脂肪肝，其實都是「果糖」惹的禍！
即便是水果也一樣哦！

因為果糖是一種容易吸收的單糖

多存在於水果、蔗糖、和 蜂蜜，優點是甜度很高（是蔗糖的1.7倍）而且「不經由胰臟代謝」，而缺點是直接經由肝臟儲存成脂肪，易引發如三酸甘油酯升高、胰島素抗性等負面效應

肝臟處理果糖，就像處理酒精一樣，會提高非酒精性脂肪肝的發生機率

也就是吃越多果糖（尤其是快速、大量）以及體內尿酸濃度越高者，脂肪肝越會嚴重。科學研究並沒有區分是人工的高果糖玉米糖漿（加在汽水飲料、手搖飲中）還是天然的果糖（比如台灣超甜的水果）

也就是說，想要解決脂肪肝、或是避免脂肪肝的生成，過甜的水果食物以及含有極高糖分的飲料、手搖杯，都應該要盡量避免，減少超甜食物的攝取，無論是天然或是人工的，不但能夠減重，也更能減緩脂肪肝的發生喔！

不建議果糖來源：

- X 手搖飲中的高果糖糖漿（絕對要限量或選：無糖）
- X 額外添加的糖霜、糖果、撒糖、飲料中的配料等（還算看得見）
- X 隱藏糖：醬料包、調味包、勾芡的澱粉等（較難發現）

小心酌量使用：

蜂蜜、黃糖、白糖、黑糖、紅糖、楓糖；
雖然同樣都是糖，不代表「好糖」就可以無止盡使用喔！

好食物中的果糖：

水果每天 2 顆拳頭大小，建議分開吃，例如：早餐後、晚餐後，減少一次吃太多的水果喔！

預防十大癌症第 4 名肝癌

醫生建議這樣做

肝是沉默的器官，而飲食是很大的關鍵



肝癌 前其實是從慢性肝病、肝硬化演變，主要為：一感染病毒性肝炎 (B型肝炎病毒、C型肝炎病毒、長期酗酒 (酒精性肝病、不良飲食習慣 (非酒精性脂肪肝)：精製糖。

久而久之演變成肝硬化，最後惡化為肝癌。

肝癌好發45~55歲，初期症狀不明顯多半有著腹痛、腹脹、食慾不振、體重下降、發燒腹瀉、全身虛弱等症狀，由於與一般腸胃疾病及感冒症狀相似，容易被忽略，不得不慎

平時該怎麼保肝，才能避免變成「肝」苦人？

1 維持健康生活型態 BMI 18.5~23.9之間
戒菸、酒、少熬夜、維持運動習慣，不大魚大肉、暴飲暴食。

2 維持健康生活型態 BMI 18.5~23.9之間
戒菸、酒、少熬夜、維持運動習慣，不大魚大肉、暴飲暴食。

3 七色蔬果抗氧化，養肝減輕損傷
彩椒、蘆筍、青江菜、菇類、黑木耳、紫高麗菜等，從不同顏色中補充各種抗氧化的植化素，幫助肝臟及免疫系系統

4 植物蛋白取代一半動物蛋白
黃豆、黑豆、豆腐豆乾，以及糙米、紅藜、堅果中的植物性蛋白屬於

護肝自我檢查表

拍下照片，分享給親友

充足睡眠不熬夜



6 - 8 小時

戒菸、戒酒



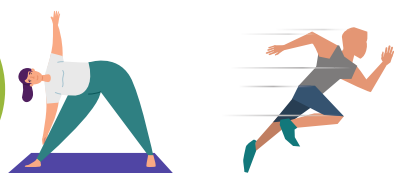
三餐吃到彩色蔬果



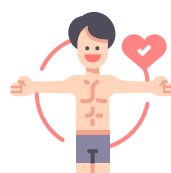
三餐少吃肥肉加工肉



養成運動習慣



定期健康檢查



追蹤義大減重中心，一起維持健康體位



EDAH
B.M.I CENTER

諮詢專線：

(07)6150011 #3036

高雄市燕巢區義大路1號5樓

你的低卡宵夜 排行榜 TOP 3

營養師的秘訣是
「吃宵夜前」先做這 3 件事

- 1 控制每天總熱量、知道自己在吃什麼
- 2 晚餐先減半（而且睡前 2 小時不進食）
- 3 選擇低卡宵夜，吃得滿足又健康，以下舉例 3 種

第一名：

50~100元的滷味蔬菜，低卡又有飽足感；關東煮也不錯，例如：白蘿蔔、玉米筍、娃娃菜、金針菇、花椰菜、高麗菜都是宵夜不錯的選擇

第二名：

蛋白質高的全型食物（whole food）；蛋白質可以增加飽足感、也不會衝高血糖，例如：無糖優格、無糖豆漿，覺得液體容易餓，可以吃小碗的豆漿豆花搭配白木耳增加纖維哦

第三名：

不吃澱粉沒飽足感的朋友，可以試試50克高纖全穀穀片+150cc的豆漿（或鮮奶／無糖優格），當然這組合很健康，只是熱量是目前 3 組裡最高的哦！

最重要的還是一起來想想：「我為什麼非吃宵夜不可呢？」
對吃進肚子裡的每一口食物都有所察覺，最容易先瘦下來哦！

要送就送最好的！

哪些食物讓媽媽們瘦得健康、「腸腸」久久？

腸道是人體的第2個大腦，有70%的免疫細胞都和腸道健康息息相關，不僅由荷爾蒙影響體內運作，腸道中的菌相也會透過迷走神經與皮膚、腦、肺、肝各自形成「軸線」，扮演重要的角色。

每天「通暢」減少體內無法察覺的「發炎」

義大減重中心觀察，BMI>37以上的民眾除了適合手術來減重，減重效果要維持更是靠飲食與生活習慣。BMI介於27~37之間甚至體位健康、但自覺想減重的民眾，腸胃並不健康「是否天天排便」可能答案多是否定的。宿便太多容易讓腸子內產生過高的腸內壓力，因此天天「通暢」就是在家可以觀察的健康指標。

後疫情時代4大食物幫媽媽「養好腸」

- 堅果類（無調味）：核桃、杏仁果、腰果等
- 高纖食物：各種顏色的蔬菜和水果
- 全穀雜糧：黑米、糙米、薏仁、鷹嘴豆等

♡ 暖心禮物

今年的母親節，可以手作蛋糕

給媽媽的健康大禮：手作高纖碎堅果戚風蛋糕

每次想吃蛋糕慶祝又怕肥，其實自己動手做，有滿滿的心意又能減輕負擔喔！推薦大家製作口感蓬鬆的戚風蛋糕，整體熱量當然比扎實的蛋糕更低。



3 步驟

教你健康吃爆鳳梨

鳳梨助消化、抗發炎，但是還要注意這些小細節！

台灣的鳳梨越來越好吃，且甜度越來越高，所以不僅是減肥中連身體健康的大人都要控制份量哦！非常容易爆掉！

一次可以吃

「**3-4片**」切片鳳梨，是半月型的切片喔（如圖），重量大約**100公克**，是一份水果的 **60** 大卡。可以在飯後**30分鐘**吃，裡頭的鳳梨酵素可以幫助腸胃消化食物、同時膳食纖維幫助蠕動、可以清宿便、順腸胃。

減少吃

加工之後的鳳梨罐頭就不建議喔！因為營養素絕對比較天然的鳳梨少，幾乎只剩下糖水了；而榨汁雖然方便，也要小心一口氣喝一大杯，血糖是會快速上升的！

市面上有一些天然果肉曬乾的「果乾」，則要看營養標示，吃 **60** 大卡的份量為宜。

小心吃

胃潰瘍患者減少食用、極少部分的人對鳳梨蛋白酶過敏，所以吃到鳳梨會出現頭暈、嘔吐、腹瀉、全身發癢等症狀，尤其是長輩及小朋友，要多加小心哦

植物奶是真的「奶」嗎？

一口氣介紹 4 大植物奶給你

台灣正吹起一陣燕麥奶拿鐵炫風，作為乳糖不耐症、或是全素者的乳品替代方案，今天來瞧瞧不是鮮奶的「奶」有哪些吧：

第一種



鮮奶：最均衡

「每天早晚一杯奶」是台灣的飲食建議，能補充維生素B2及鈣質，對**保健關節、改善嘴破有效**；健身的人會的喝乳清蛋白，其成分也是從牛奶萃取。**每 100 ML 約 50 大卡**。（乳糖不耐症者不適合）

第二種



豆漿：植物奶、素食者首選

奶類重要的營養素為「蛋白質」**修復身體及延長飽足感都很有效**，豆漿有接近的蛋白質含量，同時也比牛奶低些的脂肪含量，黑豆、黃豆做成豆漿；另外**豆漿＋牛奶的豆奶組合**，含有大豆異黃酮、大豆卵磷脂和膳食纖維，是一個牛奶替代的好選擇，**每100 ML 約30~40大卡**

第三種



堅果奶：熱量中等，缺乏蛋白質

椰奶、杏仁奶、腰果奶 等最為常見，另外夜市常見的酪梨牛奶也是油脂做成的，這類的牛奶口感絲滑、帶有核果香氣，**每100 ML 大約20~25大卡**。（對堅果過敏者不適合）

第四種



燕麥奶：膳食纖維高，熱量也最高

主要由澱粉組成的奶類，纖維可以幫助體內脂肪代謝、促進腸胃蠕動，過敏原也少。唯一要注意的是熱量不低，如果早餐吃吐司配燕麥奶拿鐵，就是「**澱粉+澱粉**」的組合，並沒有想像中的營養均衡哦，**每100 ML 大約40~50大卡**

今天的你，會選擇哪一種奶呢？





“

小鏢的分享

感謝我的醫生，讓我有重生機會

還記得諮詢時候拖著百公斤得身體，顫抖的心情，跟陳醫生確認百分之百努力就會有成果的信心，選擇不到**20**天開刀重生，醫生偉大醫療技術，手術後第三天立即上班，前兩個禮拜每天先喝湯湯水水，就能飽足感，心想這樣餐費也省了不少，之後慢慢進食，

改變生活的習慣

中心團隊與醫生不斷的提醒與關心，慢慢進食，改變習慣居然胃食道逆流沒有出現過，慢慢的體重降到**9**開頭**8**開頭，之後怕贅肉再加上運動，來到**7**開頭，以為這是夢，常常照鏡子怕醒來之後肥肉跑回來，慢慢的開始路人甲乙丙認不出來的驚訝感，開始誇獎與稱讚，想想當初怎麼考慮那麼久不行動，辛苦身體多壓了那麼重的肥肉。

減重是一輩子的課題

醫生曾跟我說過「不要因為瘦下來嘴巴就不控制，這樣只會是夢」身材體態要維持不是醫生說了算，努力讓自己成為最健康的身體，沒有健康身體載多錢再美好的事情一樣會離你而去，我不後悔自己選擇切胃，我反而對自己選擇驕傲。美美的人生我來了



“

小鴻的分享

想改變就要有付出

做手術到現在也經過九個多月了，從一開始身形改變不少，也比以前更健康了，看著以前自己的照片跟現在簡直是兩個不一樣的人，雖然一開始會害怕做手術會不會很痛，但是**想改變一定得付出**。

很幸運來到這裡

我以前是個很愛喝飲料的人，但手術後醫生說要把**飲料戒掉**只能喝水，但營養師幫我找到替代飲料的東西，高蛋白配牛奶，很多人不能接受的東西我卻很愛，也能解我的嘴饞。

現在的我對於一般食物的時候也會克制不要吃熱量太高的東西，

除了自制力，選擇食物都很重要！

我覺得最重要的還是自己的自制力吧，當自己身邊的人在吃鹹酥雞、泡麵之類，這些很香的東西的時候也能克制自己不去吃，選擇食物真的很重要，已經付出這麼多的努力了如果再回到過去吃東西的方式的話一切就白費。

加入 義大LINE，「營養」到你家



最新文章，最新活動
都在這裡唷！



餓過頭反而不會瘦

義大 減重中心

為什麼呢？別再別考驗你的意志力

試想，參考女明星的菜單，每天只吃小黃瓜、大白菜、糙米飯；或是一顆蘋果、兩條地瓜、一杯高蛋白。光用想的肚子都跟叫了起來，如此吃法不是靠意志力，會是什麼呢？

時至2021，一直瘦不下來的成因非常多元、複雜，有些人因為情緒而吃、也有些人因為壓力而吃，除了貿然嘗試各種極端飲食法，妳還可以求助專業。

首先會在門診進行「專科評估」

✓專科醫師評估

BMI值、是否有相關內科疾病（如高血壓、糖尿病、心臟病等）

✓麻醉科醫師評估：

清楚掌握您的身體，輔助手術的施行

✓專業身心評估量表：

必要時由精神科醫師陪伴，了解情緒對體重增減的影響

✓術前與營養師聊聊，並充分理解術後飲食

除了專科之外，我們還提供

最完整的檢查項目

- ✓ 手術前檢驗：包括抽血、胸部X光、心電圖等
- ✓ 也會測肺功能：避免術後發生呼吸窘迫情形
- ✓ 還包括胃鏡，了解胃部是否有發炎、潰瘍、桿菌感染
- ✓ 如果需要，全身骨質密度檢查能了解術前骨質疏鬆
- ✓ 當然也提供腹部超音波檢查，讓您了解是否有脂肪肝

術後，我們將一直陪伴您！

**這就是義大專業團隊
成為您最佳健康後盾**



掃我
預約療程





減重手術後 我要吃甚麼才夠營養？

義大減重中心 陳建翰主任

減重手術之後，由於胃的容量會縮小，吃東西的量會受到限制。所以，吃進肚子裡的東西更要精挑細選！不然，隨之而來的營養缺乏，可能會讓身體出現問題，**輕則掉髮、脫皮、月經混亂，重則嚴重營養不良導致免疫力缺乏、身體機能受損**。因此，手術後的飲食必須非常注意！

在手術之後，除了靠醫師以及營養師的指導之外，有幾個原則我們可以遵循的：避免高甜度飲食，鼓勵攝取蛋白質，多喝水多吃蔬果，維他命一天兩顆！

■ 避免超甜的飲食

繞道手術後，吃超甜食物、飲料會造成飲食後的噁心嘔吐。雖然縮胃手術沒有這個問題，但是**超甜的食物飲料仍含有十分高的糖份，除了帶有非常高的熱量**，會讓減重成效大打折扣外，更是術後使術友們最痛苦的胃食道逆流的元兇！

甜食飲料，一定要閃開！

■ 多吃蔬果，多喝水

由於**減重手術會使胃容量縮小，一次喝水的量也變少**，若是沒有特別注意，很容易造成手術之後的脫水症狀，例如站起來頭暈、想吐、無力等等。因此手術後記得隨時多喝水是很重要的事。

再加上，減重的過程當中，身體的**脂肪細胞不斷消耗流失的過程**，會產生許多廢棄物。這些身體的廢物要排出，就需要大量的水。

建議水份攝取1500CC

目前的建議，單純水份的攝取一天至少要1500 CC 以上才足夠喔！蔬果含有豐富的天然養分，是所有的營養補充品都比不上的。而且，多吃蔬果會降低術後便秘的機會以及嚴重程度。

■ 積極補充蛋白質

在減重的過程當中，我們希望的是留下身體的肌肉骨骼組織並且瘦掉脂肪。但，真實的狀況是，身體當中所有的東西會一起減少。如果沒有適當且積極的補充，當能夠燃燒脂肪的肌肉量一直不斷的下降，**身體的代謝**

身體的代謝會越來越差，減重速度也會變慢。更會因為蛋白質的缺乏而導致身體機能的失調。蛋白質的來源主要就是奶、蛋、豆、魚、肉類的食物。

手術之後，我們希望每天最低至少有 60G 的蛋白質，約相當於8杯（240CC）的鮮奶。研究顯示，這樣會讓身體的蛋白質流失最少，以達到良好的減重效果並且維持適當的身體機能。

當然，一天要喝到8杯鮮奶有點困難。因此，適當在鮮奶或其他飲品當中添加其他配方蛋白粉，或是喝優酪乳，都是不錯的選擇。

此多吃蛋、多喝豆漿、多吃肉類都是不錯的選擇。

■ 補充綜合維他命及礦物質

研究建議，一天補充2顆綜合維他命加礦物質（早晚一個），可以有效預防維生素及礦物質的缺乏。

如果是接受繞道手術，則需依醫師及營養師建議，適當補充不足的營養素。在這當中，**戒酒**是很重要的事情。在**酒精代謝的過程當中會使用身體內的維生素及礦物質**。

若是維持飲酒習慣，一方面會快速消耗這些微量元素，二方面是酒精本身就含有相當高的熱量。這兩件事情都會讓減重的效果大打折扣，不得不小心啊！

■ 確實遵守團隊指導！

這些都是基本的原則，其實每個人都有自己喜歡以及不喜歡吃的東西。如何計算份量，並且在自己可以接受的食物當中找出和是搭配以及正確的處理方式，**都要跟團隊的醫師營養師討論過之後，才能讓避開減重手術後的營養不良，並且發揮最大效果喔。**

術後減重飲食四口訣



攝取**低甜度**主食
鼓勵攝取**蛋白質**
多喝水多吃**蔬果**
維他命**一天 2 顆**

資料來源：

OBESITY (SILVER SPRING). 2013 MAR;21 SUPPL 1:S1-27. DOI: 10.1002/OBY.20461.
CLINICAL PRACTICE GUIDELINES FOR THE PERIOPERATIVE NUTRITIONAL, METABOLIC, AND NONSURGICAL SUPPORT OF THE BARIATRIC SURGERY PATIENT--2013 UPDATE: COSPONSORED BY AMERICAN ASSOCIATION OF CLINICAL ENDOCRINOLOGISTS, THE OBESITY SOCIETY, AND AMERICAN SOCIETY FOR METABOLIC & BARIATRIC SURGERY.



制敵機先 肚子餓，絕對不會瘦

義大減重中心 陳建翰主任

在 2018 年，中心團隊到杜拜參加減重學會，對我來說最重要的心得就是這一點：**肚子餓，吃不飽，絕對不會瘦。**

飢餓是個十分重要的因素！

對減重手術反應很差，或是**復胖**的術友，其實有很大一部分，都跟飢餓有關。

吃不飽，身體不滿足，不但身體會促使我們追求食物，更會把身體的基礎代謝降低，抑制體重的下降。然而，在大多數減重團隊的眼中，習慣不好、不聽話、亂吃，減重手術都開完了你還這樣，這種相對負面的想法反而讓患者更不願意回診接受營養治療，結果就真的放水流了。

這堂課其實給我最大的啟示是：要**管理每個術友的飢餓感**，而不是一味的要求患者：「少吃」相反的，我們其實有數種藥物，可以對抗飢餓。

前文有提到，「**飢餓不會瘦，所以減重醫師需要管理病患的飢餓感，在適當時機給患者更進一步的營養干涉甚至藥物治療**」那，怎麼提早看出哪個人是需要幫助的呢？

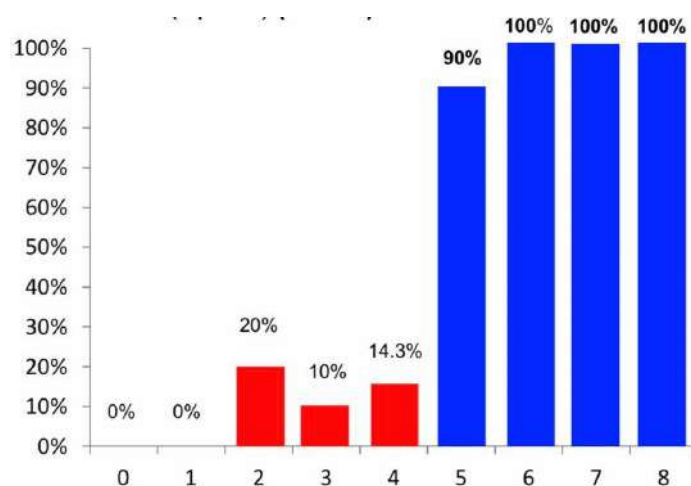


Figure 1: Frequency of Success in Different Predict score

這張圖是這次團隊到杜拜所發表的研究成果，我們**利用縮胃手術患者**在手術後第一週、第一個月跟第三個月回診時的體重，預測患者在六個月以後是否達到手術成功的標準。可以看到，分數小於5分的，幾乎不會成功，而超過5分的患者，百分之百都會成功。

這次到杜拜，在聽講過程當中，不斷的聽到類似的發表，無論是縮胃手術後1年的結果，或是兩年後的成功與否，都有一個**重要的判斷因子是前三個月的體重！**

也就是說，縮胃手術患者能下降體重的黃金期，是三個月，而不是1年

制敵機先

以往我們會跟患者說一年的黃金期，主要是因為一年內患者的體重大多都處在下降趨勢，一年之後就會逐漸緩步回升然後持平。

然而，站在醫療團隊「制敵機先」的角度，其實減重黃金期只有三個月！

在我看來，三個月的時間，**習慣修正的幅度**決定了**患者的手術成敗**。只要三個月無法達到標準，那團隊就應該積極尋找原因，給予適當的處置，來保障患者未來的體重下降的幅度。甚至，扭轉劣勢，讓原本應該瘦的很差的人，瘦回他/她應有的效果。

醫療品質的提升，不單單只是有無達標的管理數據，而應該還要有反應在患者身上的改進計畫！期待團隊的認真，能夠更進一步的幫助需要幫助的朋友們！



▲ 2018年杜拜-世界減重外科大會



▲ 2018年杜拜-世界減重外科大會



陳建翰 中心主任

一般外科 / 教育部部定講師

胃癌手術 / 疝氣手術

微創減重手術



鄭暉霖 醫師

家庭醫學科

內科減重/胃內水球

代謝症候群/戒菸服務



陳忠延 醫師

一般外科

微創減重手術 / 單孔無疤

痕達文西微創減重手術



陳昱彰 醫師

家庭醫學科 / 研究醫師

慢性病之治療與追蹤 / 健康飲

食衛教 / 戒菸服務 / 成人及兒

童預防保健

關於我們

在減重醫學研討會上發表許多相關研究文章。

因為我們希望透過自己的專業幫助民衆面臨的減重難題，每個治療計畫都是具有醫學實證的。

建翰主任的診間隨筆

這「摳摳摳，摳摳摳」急速的敲門聲

打斷了我正在與患者「溝通」，趕快示意跟診護理師出去看看是怎麼回事。一下子，護理師面有難色的進來，打了個pass，打斷我「陳醫師，那個東港阿姨說要跟你視訊…」

「不行啦，這樣對不起現場患者，跟他說我在看診，沒辦法接」

小瑜就先轉頭出去處理了。

下診以後就看到冰箱裡一大包：新鮮的蚵仔跟已經醃好的海帶絲。

東港阿姨58歲，去年來手術前150公斤，只能在輪椅上還兩腳都是傷口，手術完半年瘦了40公斤，可以騎車到處跑，走回沒問題，傷口也都好了。

上次她回診，看到我一直說抱歉。「本來要帶新鮮的蚵仔來的，結果今天早上有問題，只好帶這個來」打開她提來的可愛保冰袋，裡面裝了5塊土魷魚。

「阿姨，這禮太重了啦！」

「不會啦，這我們家很多，醫師你喜歡吃海產嗎？」

當然啊，海產是優質低油的蛋白質，維持體重的好物耶！不過吃太多還是尿酸會高..

「這樣喔，那我下次回診帶飯湯來給你們吃」

沒想到，「飯湯」之約還沒到，新鮮的蚵仔就先來了！還附帶海帶絲。

中午中心午餐聚會就多了涼拌海帶絲，新鮮好吃又低卡。至於蚵仔，就帶回家麻煩老婆料理了。

可以感受到阿姨能夠再度自己走路的喜悅。

這樣的分享喜悅，就是會胖

我也心甘情願。

義大減重中心陪你從心減重



5 個原因讓你一直吃一直吃一直吃

你是哪一個呢？留言告訴我們吧

- 一、餓過頭
- 二、壓力大
- 三、忙到沒時間吃
- 四、傷心難過的時候
- 五、無聊的時候吃

｜你有發現嗎，以上都是「外在因素」而吃

並非真的肚子餓、或是需要吃，也是常見的肥胖背後，沒被滿足的心理需求。在心理需求的背後，通常回顧自己的飲食傾向跳過這些因素而吃的內容，因此認定自己「都吃很少」，也就是在診間裡問道：

｜「我都吃很少，為什麼還會胖？」

接著會引發內心很掙扎的心情，對於長期因為肥胖煩惱的人，更響積極證明自己明明沒吃東西「所以變胖不是我的問題」。

｜對身體來說很簡單：熱量多過於需要就會變胖

我們會建議先發現，並且移除「不需要」的飲食行為，就是變瘦的第一個步驟哦！

我適合手術嗎？

諮詢專線：(07) 6150011#3036

我們在這邊

義大減重中心

地點：824 高雄市燕巢區義大路1號A棟5F



掃我
預約療程

義大門診陪你一起從心開始減重
好好吃飯、好好生活、每週運動



活動預告

七月將有「神秘活動」
加入 LINE、FB 才不會錯過



快來掃我



義大門診陪你一起從心開始減重





義大減重中心
ω

2021

第三季

義大門診陪你一起從心開始減重

義大減重中心

義大國際減重暨糖尿病手術中心

Bariatric&Metabolic intrnational Surgery canter team

減肥歷程不孤單

一個人可以走很快，一群人可以走很遠



臉書專屬社團

義大瘦友團



粉絲專頁

我的百公斤生活
義大減重中心



LINE官方

專屬線上諮詢

減重之路，不孤單

電話：

07-6150011 #3036

服務時間：

08:30~16:30 (週一至週五)

08:30~11:30 (週六)

服務地點：

高雄市燕巢區義大路1號A棟5F