

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

4

vol.

踢爆減重市場的亂象

減重名醫來直播



今晚在家看直播  
和義大減重聊聊失敗的減重方法

特別企劃

那些年失敗的減重經驗

生酮、斷食真的有效嗎



## 發燒話題

< 中心的直播邀約 >  
蔡明劼醫師與A.C.E  
克瑞特核心運動中心

## 專題報導

疫情不可能不變胖？  
你還能做 3 件事胖的  
慢一點

## 醫師專欄

我怎麼開始減重？  
行為與習慣的改變  
-昱彰醫師

# 義大減重中心

## 目錄 CONTENTS

### 發燒話題

- 03 疫情不可能不變胖？你還能做3件事胖的慢一點
- 04 接種疫苗飲食禁忌？吃什麼身體恢復快？
- 05 解封後運動怎麼吃？
- 06 分流買菜人還是很多怎麼辦？

### 營養專欄

- 07 減重在家怎麼吃？自己做「低脂優格」的減重早餐吧！
- 08 疫情宅在家：全家人的飲食3守則
- 09 我都帶便當，該帶什麼才能減重呢？
- 10 快看！月餅越好吃就越肥？熱量比一比
- 11 減重可以吃烤肉！中秋4口訣吃烤肉不增肥

### 他們成功的故事

- 15 小慈的分享－好好睡覺在減重的時候真的超重要
- 16 小均的分享－1個小改變啟動「瘦的循環」！

### 醫師專欄

- 17 我怎麼開始減重？行為與習慣的改變－陳昱彰醫師
- 19 使用益生菌能夠減重嗎？－陳建翰醫師
- 20 建翰主任的自爆時間



招集人：陳建翰 主任  
主編輯：范雅涵 護理師 / Momoco 美編  
文案共同編輯：陳辰洵 營養師  
出版：義大減重中心

# 義大減重 空中教室



## 生酮、斷食 那些失敗的減重法

陳建翰主任醫師 和你聊聊  
曾失敗的方法為什麼無效

A.C.E 克瑞特核心運動中心 主辦

6/16 (三) 今晚19:30

Facebook 線上直播

主持 克瑞特核心運動中心  
負責人 趙嘉豪  
嘉賓 義大減重中心  
主任 陳建翰醫師

今晚在家看直播：  
和醫師聊聊失敗的減重方法  
A.C.E 克瑞特核心運動中心

即使是成功率最高的減重手術，  
仍然有機會復胖，那更何況是一般的減重方法。

我們不只治療肥胖，更要治療**復胖**！



直播內容請掃 QR code

誰說減肥一定要靠**意志力**？  
在門診的醫師們會拿出哪些法寶幫你減重呢？

蔡明劼醫師

1. 出現停滯期怎麼辦？
2. 我內分泌失調所以瘦不下來了？
3. 減重手術做完，不用飲食控制就會瘦？  
一輩子都不會復胖嗎？



直播內容請掃 QR code



# 建翰醫師的直播後記

7/17的晚上，中心三位醫師：陳建翰醫師，鄭曉霖醫師與陳昱彰醫師，應蔡明劼醫師的邀約，一起直播聊減重。

減重的書看過不少，一方面是自己也被體重困擾（所以那種號稱健康的胖子、吃很少就很痛苦、人生就是要享受的經歷我一個都沒少過），二方面當了減重醫師之後工作所需。但是，能夠像蔡醫師的書這樣，對我無論是工作上或是生活上有所助益的書還真的很少見。

我覺得更開心的是，這本書中，「減重就是面對自己」、「任何減重方法只是手段」、「生活與飲食習慣的調整」，其實與中心一直以來所抱持的減重概念幾乎相符。減重的路上，在同一個領域裡抱持相同理念使用著不同方法來幫助瘦友，這真的是極為罕見的好緣分。

很開心與蔡醫師一起直播，並且也誠心推薦這本書。想要這本書嗎？減重中心的抽書活動還在進行中，歡迎觀看以下影片，分享並且標註好友，就有機會抽中蔡醫師的親筆簽名書喔！影片在此：<https://fb.watch/6PZIW2Wn1D/>

## 義大減重空中教室【踢爆減重市場亂象】

今天邀請到義大醫院減重中心團隊，一起來「踢爆減重市場亂象」。

內科減重怎麼做？有哪些合法藥物可以使用？

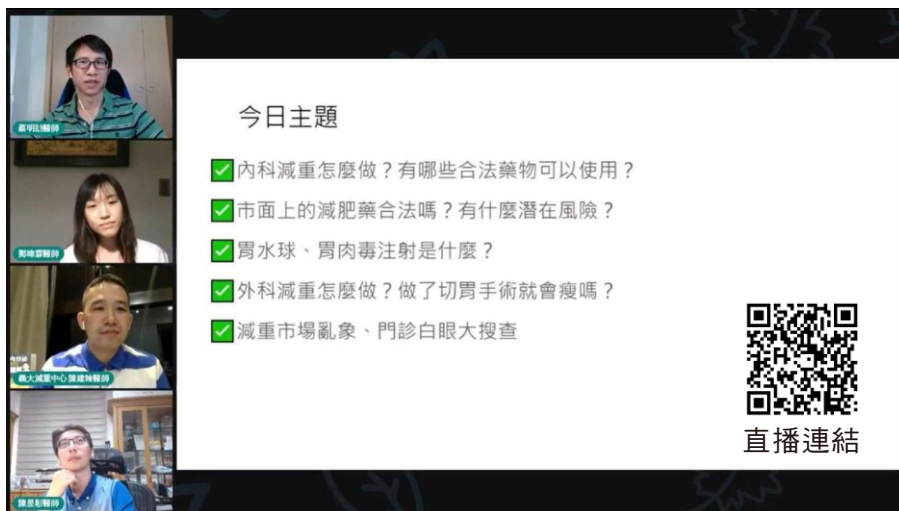
市面上的減肥藥合法嗎？有什麼潛在風險？

胃水球、胃肉毒注射是什麼？

外科減重怎麼做？切胃就一定會瘦嗎？

減重市場亂象、門診白眼大搜查


這些主題都在蔡明劼醫師的新書《搞懂內分泌，練成你的易瘦體質》裡面也有稍作討論，好書要趕快買爆！！



今日主題

- ✓ 內科減重怎麼做？有哪些合法藥物可以使用？
- ✓ 市面上的減肥藥合法嗎？有什麼潛在風險？
- ✓ 胃水球、胃肉毒注射是什麼？
- ✓ 外科減重怎麼做？做了切胃手術就會瘦嗎？
- ✓ 減重市場亂象、門診白眼大搜查

直播連結



## 1

# 疫情不可能不變胖？ 你還能做3件事胖的慢一點

在家一定會吃零嘴啊！我錯了嗎？

長時間不出門，靠吃打發時間，躺沙發追劇再叫杯珍奶外送，想不胖也難！

事實上，焦慮、無聊、寂寞才是問題的核心，因此你可以靠這3步穩定心緒、不亂吃東西。

## 一 做飲食紀錄（登記確實）

沒有不能吃，而是每拿一包洋芋片、在旁邊畫「正字」，做的登記就可以了；反之，今天沒有吃零食，也可以畫「另一個正字」表示自己很棒。重要的是，誠實！

## 二 試著做飲食規劃，不遵守先不打緊

為了不增加壓迫感，疫情在家的期間，你可以試著了解自己的飲食模式：

1. 幾點是真的餓了？
2. 幾點只是嘴饞、無聊想吃？
3. 喝了多少水、水分有夠嗎？
4. 我一餐想吃多少飯、想吃幾片肉、需不需要喝湯才會覺得飽呢？
5. 什麼食物在餐桌上我會很開心？
6. 排便狀況登記、解便順暢或是硬便、軟便、稀便等

## 三 每當我吃零食的時候，我可以試著做什麼、取代吃零食呢？

例如追劇、看書的時候很愛喝鮮奶茶，但多少因為牛奶讓熱量變高了，加上在家的時間很長，三不五時就喝一杯真的很可觀，於是我改成：

1. 減少牛奶量（1/2杯 → 1/3杯）增加茶量
2. 只喝茶看看，是不是不用牛奶也OK



2

# 接種疫苗飲食禁忌？ 吃什麼身體恢復快？

預約施打前2天可以開始調整！！一起來看

## 準備接種前2~3天

每天睡眠充足 (>8小時)、喝水量每天2000cc以上；喝水的小技巧是「要分次喝」，例如早起喝300-500 cc、中午、下午、或出門接種之前，各喝300 cc 溫開水，夏天更不建議喝冰水喔！常溫水～溫熱開水是最好的，出門接種前也建議先吃完正餐，避免空腹前往，才不會有低血糖、空腹不舒服的狀況哦。

## 接種後 1~2週

除了水分繼續天天喝、蛋白質食物（可以選魚類）、蔬菜水果也扮演恢復期間重要的角色：天天3~4種彩色蔬果保持腸胃道健康、「通」體舒暢

- 深綠色：菠菜、芥藍菜、秋葵
- 淺綠色：十字花科 青江菜、甘藍、莧菜
- 黃色：黃甜椒、韭黃
- 紅色：大番茄、紅甜椒、辣椒
- 紫黑色：黑木耳、茄子、紫菜、紫高麗菜

## 打疫苗 飲食宜忌

---

### 前

睡眠充足、補充大量水份





每天睡滿  
8個小時

起床先  
喝500cc

出門前  
喝500cc

---

### 後

蔬果、蛋白質，增加免疫





w-3 脂肪酸  
促進免疫力

每週2-3次  
魚類海鮮

膳食纖維  
腸胃健康

每天3-4種  
彩色蔬菜

維持身體  
基礎代謝

天天2500  
足量水分



禁忌高糖飲食、油炸食物、重鹹食物；少抽菸、少喝酒、少熬夜也會讓身體恢復得更快喔！

建議曬曬太陽、維持活力與好心情；和朋友們視訊聊天、保持社交與親暱也是很好的。

# 解封後運動怎麼吃？

飲食攻略一次報乎力災！！

## 運動吃多少

估算運動會消耗掉多少卡路里  
再分配到運動前、後補充。



### ● 運動前 飲食宜忌

避免容易產氣、高油脂食物



建議：液體、糖類好吸收



果汁 無糖優格 牛奶/調味乳

### ● 運動後 增肌減脂

增加肌肉合成：20公克蛋白質/餐

組合1



瘦油肉飯 燙青菜 涼拌豆腐

組合2



花椰菜一碗  
高纖麵條一束  
白煮蛋一顆  
白豆包2片/雞胸肉一塊

運動保持肌肉量會提高 #基礎代謝率  
該注意哪些事呢？

#### 運動前 → 我大約消耗多少大卡？

想達到減重效果，要估算每天消耗的熱量 > 攝取量才會瘦，另外是運動後能吃多少，也要看你的運動量哦！

以液體、好吸收的優先攝取，1份水果（或果汁，補充要小心超量）、1份優酪乳（優格）、1瓶保久乳或1杯豆漿都是不錯的選擇。

如果離運動至少1小時以上的時間，可以吃1-2片吐司、中型地瓜；並避免高油脂、高蛋白質的食物，減少消化不良引起運動不適。

#### 運動後 → 一餐20公克蛋白質

小吃攤：

一碗雞肉飯（瘦肉滷肉飯OK）+ 燙青菜一碟 + 涼拌豆腐（約1顆田字豆腐）

自己煮：什錦蔬菜麵

花椰菜一碗 + 蕎麥麵（或其他高纖麵條）+ 白煮蛋1顆 + 雞胸2兩（素食者可以將雞肉換成白豆包）

每項運動的消耗熱量因人（體重）和強度而異，運動後的飲食補充每個人也不一樣，建議需要減重的你可以到義大減重中心詳細規劃。

## 4

## 分流買菜人還是很多怎麼辦？

不帶病毒回家好方法

## 買菜不帶病毒回家的 4 個步驟 + 1 個替代方案



## 一、避開擁擠的室內、選開放的市場買菜

## 二、規劃最短的採購路線、並列好採購清單

地點、食材選定之後，進市場快直奔熟識的店家，買幾斤、買什麼部位，老闆都很清楚，「今天一樣嗎？」對對對對對，謝謝。

雖然悶在家久了，可以難得出去一趟會想逛逛，但建議還是列好採買清單，才不會逗留太久、增加暴露的風險哦！

## 三、穿戴齊全

現在不只有口罩，如果只有口罩不安心，現在連眼罩都有2.0升級版的「面罩」可以使用，保護好自己同時也保護好身邊的人哦

## 四、減少不必要的觸摸、更不要脫下口罩試吃

不想出門一趟帶著病毒回家，首要減少各種「觸碰」，疫情期間四處摸菜、籃子、購物袋都可能沾染病毒，到家進家門前也要消毒。

## 五、可以網路購買，就減少出門

疫情讓電商蓬勃，網購買不到的再出門一趟吧！許多網友貼心整理了各大蔬果電商網站，不妨參考。



# 減重 在家怎麼吃？

自己做「低脂優格」的減重早餐吧！

咦？所謂減重的早餐，定義到底是什麼呢？

## 食譜先上：（括號為分類）

- 1-無糖優格 200g（乳品）
  - 2-燕麥或無糖穀片 25g（全穀雜糧）
  - 3-水果1-1.5份（水果）
- 加顆水煮蛋或荷包蛋更讚～（#蛋豆魚肉）  
（橄欖油＝油脂堅果）

## 想減重，必須每一類食物都吃

熱量固然影響體重，但卻不是「吃越少＝越瘦」，而是每種食物都吃、喜歡吃、也喜歡每次吃的幸福感。這一道任何人都可以輕鬆製作的優格早餐，包含了4～5種食物分類，既均衡又美味！

## 在家輕鬆做早餐 低脂減重優格



# 疫情宅在家：全家人的飲食 3 守則

## 抗發炎、不增肥、養出好體質！

先看看你的冰箱、儲物櫃都放了什麼食物呢？！  
→ 冰箱跟儲物櫃可以反映你的飲食習慣哦！

### 維生素A、B群、C不可少，強化免疫應每天攝取

- 4碟青菜、
- 3顆拳頭大（或飯碗8分滿）水果

全身的黏膜，腸道粘膜、呼吸道黏膜也與氣管發炎、肺炎、感冒症狀有關，需要維生素A、B群、C能幫助維持黏膜組織完整性，而多吃膳食纖維也能有效保護黏膜組織。維生素A、B群、C多存在蔬菜水果中，還有抗氧化的「植化素」。

### 保護身體宜多元攝取：七個顏色的植化素

植化素又稱為「21世紀的第七營養素」，具有清除自由基、活化免疫機能、調節人體免疫力的好處：

紅番茄(茄紅素)、柳橙(類胡蘿蔔素)、黃甜椒(葉黃素)、深綠蔬菜(葉綠素)、茄子(多酚)、黑木耳(花青素)、筍白筍、洋蔥(槲皮素)

### 優質蛋白質

每個人、每餐要吃「1個掌心」大的優質蛋白(約2份蛋白質)。依照不同來源可以選擇：

- 豆類如熟黃豆(黑豆)4湯匙、(黑)豆漿 500c.c、豆腐、豆乾也很棒
- 海鮮類：1/3尾鯖魚或秋刀魚、草蝦6尾
- 水煮蛋、荷包蛋、蒸蛋或茶碗蒸

### 減少多餘油脂、換成好油

- 不吃炸物：薯餅、薯條、洋蔥圈、雞塊等
- 烹調改成油+水煎，使用橄欖油、芥花油等單單（多）元不飽和脂肪酸

### 你還可以這樣做

- 清晨曬太陽 15 分鐘：曬出足夠的維生素D
- 沒事多喝水：每日2000cc 維護血液循環
- 平衡身心最重要，找到自己舒壓的方法



# 【我都帶便當，該帶什麼才能減重呢？】

記得 2 個口訣，一張圖清楚解說給你聽



## 5 種顏色好繽紛

便當裡要至少五種顏色的食物，以此圖為例

- 白色（雞胸）、
- 深綠色（青椒、毛豆）、
- 黃色（玉米）、
- 紅色（甜椒）、
- 淺綠色（奇異果）

## 1 個手掌剛剛好

如果真的要減重，每天的「其中一餐」可以用手掌大小當作份量控制哦，但也必須包含各種食物

- 雜糧（白飯換成玉米）
- 蛋白質（雞胸、毛豆）
- 蔬菜（甜椒、紅椒）
- 水果（奇異果）

▲ 別忘了炒菜的油脂，也是很重要的營養哦

是不是很简单呢？

# 【快看！月餅越好吃就越肥？熱量比一比】

從「每顆」的重量、熱量、脂肪、澱粉量來分析



### 鳳梨酥 小顆熱量高

粉酥口感又酸酸甜甜，小心一口接一口，因為3-4顆的熱量逼近一個便當了喔！從資料庫分析看，也是澱粉、油脂超高的點心。



### 廣式月餅、棗泥月餅

除了刷蛋液，裡頭的豆沙餡、蜜地瓜，或是蛋黃+肉鬆組合真的是 Oh my god，一個手掌大（55g）就要200大卡，甜口味的精製糖可不少，減重的你可要淺嚐即止。



### 蛋黃酥、芋頭酥

這類點心圓滾滾、小而巧，因為要烤成多層酥皮口感，就會用到更多的油！因此脂肪量本次居冠。



### 不減重的人更要注意月餅 份量！

鹹蛋黃、奶油、起酥皮都是**高飽和脂肪**食物，容易增加血脂肪，埋在不易代謝的地方（成為掰掰袖、大象腿）還有血管裡喔！



若不小心吃太多月餅，可以把下一個正餐的「飯量」**減半或3/4**，增加蔬菜、水果攝取，取得平衡～

# 減重可以吃烤肉！中秋4口訣吃烤肉不增肥

4個月圓人不圓的「享瘦」吃法



## 只要吃對順序，罪惡感大大降低！

「先菜、再肉、後澱粉」並且要吃天然、完整的食物，少些加工食材，搭配以下4口訣更是吃地健康、煩惱少少～

### ✓ 1 - 辛香料 取代 烤肉醬

市售烤肉醬一湯匙(15克)高鈉容易掩蓋食材鮮甜，刷1次熱量多吃50大卡，真的不要重複刷醬，改以蒜頭、蔥、薑一起烤，熱量輕盈、香味四溢！

### ✓ 2 - 蔬菜水果比肉多

青椒、胡蘿蔔、香菇、金針菇等，五顏六色蔬菜先吃，再吃烤肉減少負擔。

### ✓ 3 - 蔬菜夾肉取代土司

吐司真的好吃，小編也喜歡，不過容易一片肉接一片吐司，熱量真的不容小覷，改以juicy的蘿蔓、高麗菜來夾肉吧！

### ✓ 4 - 甜飲料改無糖茶

果汁、汽水靠邊站，無糖綠、烏龍茶都很讚！喜歡冰涼口感，可以先冰鎮，或製成冷泡茶吧！清涼口感沒有負擔。

加入 義大LINE，「營養」到你家



最新文章，最新活動  
都在這裡唷！



# 在家無聊又焦躁！ 試試每天紓解壓力的7件事

歐美國家的工作者分享長期在家能舒壓的方式：



## 起床先整理床鋪

你的房間或辦公桌很凌亂嗎？房間及工作桌面可以反應一個人的心裡狀態及工作風格，也因此每天起床先整理床鋪、整理桌面，有助於心裡減壓哦！



## 我喜歡的飲食是哪一種？

不想壓力肥，或是想減重應該設定「行為目標」，而不是數字目標。在家的時候想想看，你喜歡吃的食物、風格餐點有哪些，真的有幫助減重的，又是哪些呢？不利減重的可以開始淘汰啦！



## 天天量體重

疫情期間對體重數字變化的關心，大大超過維持運動了嗎？試試看做數字的紀錄吧，可以減少對體重的焦慮，當然也會提醒自己不能吃太多啦（或是想到就吃）。



## 刻意安排放空時段

不想打遊戲、不想做任何事，其實也可以放空，到靠窗、空氣流通的地方、清空一下思緒吧！



## 學新的化妝風格

許多歐美的遠距工作者，會跟跨國的同事交流妝容，也表示「疫情讓我學會新的化妝技巧」，甚至因為有上妝能幫助自己進入工作狀態、打起精神。



## 著裝運動、釋放壓力

鋪上瑜珈墊、或是拿起水瓶、啞鈴，跟著手機APP、Youtube的影片動起來！流汗之後洗澡休息，真的是覺得最紓壓的方式。



## 整理衣櫃、整理櫥櫃及照片

近幾週社群上也掀起「兒時照片挑戰」，讓大家在家翻翻舊照片、回憶童年美好的時刻，促進家人的感情，非常的舒壓！也有一個「最想再去一次的國家挑戰」，讓大家發自己最美好的一次旅行經驗。

GO-TO STRESS-RELIEF CHECKLIST

# 居家防疫紓解壓力

當你不知道該做什麼的時候，試試看這些



重新整理床鋪、洗被單



學新的化妝風格



我的三餐均衡嗎？



整理櫥櫃、整理衣物



每天固定量體重



運動30分鐘、洗澡



刻意安排休息時段



在家守護台灣，好棒！

義大減重中心

若需要更多體重諮詢可填寫：<http://bit.ly/> 預約免費諮詢



義大減重中心





“

小慈的分享

## 好好睡覺在減重的時候真的超重要

倒不是因為睡覺可以讓你多瘦多少公斤。充分的休息會讓身體放鬆，脫離危險狀態。沒有危險，身體就不需要囤積能量，自然就比較容易控制體重囉！

## 更重要的事情是

其實情緒與壓力會影響減重效果喔。所以如果減重減到讓自己壓力太大睡不著，你需要的可能是調整你的目標、方式、甚至是尋求精神科醫師的協助喔！

這也是為什麼我都一直不斷的強調，減重要成功，一定要

# 好好吃飯 # 好好生活

一起努力喔！



“

小均的分享

## 【從小到大都超愛吃，1 個小改變啟動「瘦的循環」！】

想像一下，甜點飲料高糖份食物，讓我曾經體重直逼120公斤，每天拖著疲憊的臃腫身軀去上班，過重的體重讓我一整天「坐」立難安累慘了！好心勸我要去運動，我一律回答：我上班就夠累了，我不想運動！！

### 👉 精神不濟打瞌睡超嚴重，決心減重

上班時會打瞌睡，而且情況越來越嚴重，太多減肥失敗經驗的我來說，真的是心灰意冷。於是我決定要做減重手術：一個小改變，是逆轉勝的開始！

### 👉 體重 113kg → 80kg

陳醫師說：手術是目前最有效控制食慾且最少副作用的減重方式之一，體重降低一些，對於運動傷害也會降低。減重團隊開始從選擇每天正確食物開始教導，營養師也都細心解釋食品內容物，並建議我每天的飲食內容。體重也因飲食的調整降至113公斤。於是在一段時間的建立正確減重觀念後，正式開刀。

我適合開刀嗎？會有風險嗎？立即問：<http://bit.ly/預約免費諮詢>

### 👉 術後沒有太多的疼痛

而且是內視鏡手術，術後三天就可以出院，體重減輕，運動輕鬆，良性循環啟動！體重輕了 → 身體靈活 → 運動後減重的速度就大大的提升！飲食控制加上有氧運動及重訓，體脂肪開始大量消失，肌肉量增加，代謝變好 → 良性循環啟動！

### 👉 半年之後，正確飲食 + 健康享瘦

半年過去了，袖狀胃切除手術讓我瘦了33公斤，每個人看到我都覺得只有70公斤（實際80），我相信這和運動也有關！現在的食量也有一個飯碗這麼多，真的不是外傳的什麼都吃不下。手術讓我養成正確的飲食觀念和運動習慣，真的很開心。接下來我還會繼續努力，迎接更健康的自己！



## 我怎麼開始減重？ 行為與習慣的改變

義大減重中心 陳昱彰醫師

**說**到減重，應該不少人有許多經驗，從各式各樣的飲食、運動、心理、壓力、藥物、手術方式，相信不少人多少都聽過、嘗試過甚至自己就是專家。

「但你什麼都知道了，什麼沒有瘦下來呢？」

此時不少人會開始尋找藉口原因：

「我喝水都會胖」

「我呼吸都會胖」

「我代謝不好」

「我年紀大了」

「我天生體質」

「我賀爾蒙失調」

在這裡，我必須踢爆一個事實是

**你吃錯了！**

以下幾個**誤區**可以先提供您參考：

- 1.吃少就能瘦
- 2.只要運動就能瘦
- 3.有人體質就是怎樣吃都會胖
- 4.三餐以外吃一點不影響

以上幾點如果您有任何一項同意，代表可能要再來門診找一下我們囉！

一旦您有了這些知識以後，是否還是瘦不下來呢？

首先呢，可能您需要被評估是否真的學到正確的知識、或者是否正確地照著做、或者知道但總是做不到、或者身體有其他疾病或使用特殊藥物中。

而通常來說，最常見的是：「知道了一些、但大部份做不到」。舉例來說，大部份人都能講說：少吃多動，但要是深問少吃是怎麼少吃呢？該吃哪些種類呢？食物營養成份的比例如何呢？總熱量要算多少呢？多動怎麼多動呢？關節會痛怎麼辦呢？我就懶怎麼辦呢？

以下以目前有證據的行為改變技術提些方法供您使用：**先問問自己或是朋友是不是想開始減重，如果是，從什麼時候開始呢？一個月內？半年內？**

假始您目前還停留在「想」甚至是「想都別想的階段」，建議可以參考各式各樣的書籍媒體youtube等關於肥胖對身體壞處的影響；當然，建議追蹤義大減重中心的fb粉專，並把追蹤設定調成最愛，好好地好各種知識短文瀏覽幾次建立出專屬於您的正確概念。

**如**如果您已經處於很想、甚至正在減重中，可以再思考：是否某些行為出現時，我能慢慢地搭配另一種行為一起做，例如當我嘴饞想吃甜點時，先去買瓶無糖豆漿喝、當我出現思考關於這餐完要點什麼飲料時，便想好要點少糖甚至無糖的飲料、當我頭要沾到枕頭準備睡覺時，我要做一下伏地挺身。

請試著慢慢地、逐步地把一種新的、健康的行為加入您原有的日常生活中，培養出一種新的好習慣，相信我，當您成功培養出第一種新的好習慣時，對於新的好習慣的培養也會越來越得心應手。

再者，請找一個或一群志同道合的朋友一起減重，曾經有社會學實驗發現，當你的朋友變胖時，你有高機率一起變胖，即使是朋友的朋友變胖，對您的影響依舊很大，因此，拉著朋友一起來減重吧！

接著，請找出日常生活中，刺激您做出不健康行為的事，例如心情不好就想大吃大喝抽菸喝酒(或者心情好?)、工作壓力很大時就想吃點小零食來點小確幸，找出該刺激後，思考能否把對應的不健康行為慢慢轉變，或者搭配新的小行為一起做。

如果您已經成功維持健康的生活了，體重也很棒，體脂標準，體態身型都很好看，請持續找出刺激您做出不健康、或者無法維持的點，生出新的習慣來搭配，並請開始找到周遭還沒開始健康的朋友，努力改變他們，一起努力，讓同儕同事一起出遊時，能一起秀肌肉。

最後，以下提供些實做的思考技巧，建議您看到這時，去上個廁所，點杯咖啡，拿出一張紙與一隻筆，開始寫下您的思考：

- 1.請寫出您知道的各種肥胖後，所會對身體造成的影響與負擔(舉個例子，肥胖會讓皮膚暗沉老化、會造成糖尿病等三高與洗腎、會增加癌症機率)
- 2.接著請寫出上述後果對您來說的嚴重度(例如容易打呼造成睡眠品質不佳而使您整天讀書或工作都昏昏欲睡、洗腎要二天插一支將近竹塊粗細的針進身體裡)
- 3.以上寫完後，請喝杯黑咖啡，再思考下一項
- 4.請寫出您您所處的場域存在對肥胖者的歧視(例如工作容易升不了職、薪水較低、同事同儕顏值高的自成一圈、被同儕霸凌等等)
- 5.請寫出對您來說，有哪些重要人物能成為您的榜樣或者期待您減重或擔心您的健康或者希望您能運動飲食生活習慣調整皆可(周x倫，彭x晏，您的父母親妻子丈夫男女朋友兒女或好朋友等等)
- 6.請幫他們對您的榜樣或期待，在您心中的重要程度打個分數(真實地在前項寫上1~7分)
- 7.接著，請寫出您思考出上述種種後，對於健康科學地過生活所具有的把握(1~7分)
- 8.最後，請列出您對健康過程中所遇到的種種障礙的可能性(1~7分)，對您所造成的影響(-3~+3)。(如減重沒多少，阿嬤看到崩潰大喊你怎麼瘦成皮包骨、宵夜甜點對您所造成的誘惑)

當您把以上寫在紙上後，相信已經經歷了一連串的思考，也知道要做什麼了，如果還有疑問或想得到更多幫助，請來義大減重中心找我們唷。



## 使用益生菌能夠減重嗎？

義大減重中心 陳建翰醫師

**這**個問題，其實一分鐘健身教室史考特醫師已經撰文並且做成影片，有了非常具體的描述。我引用這幾支影片，來說明一下目前益生菌，或者說是腸道菌，對減重到底有沒有幫助？

### 1、肥胖都是腸道菌害的？

2016年，科學家使用無菌 OB 鼠（這是一種人造特殊基因改造的老鼠，它永遠不會吃飽），將他們分成兩組，一組餵胖老鼠的腸道菌，另外一組餵瘦老鼠的腸道菌。結果出來，餵胖老鼠腸道菌的老鼠的增重比率，比瘦老鼠要大。這個實驗證實腸道菌叢的差異可能影響體重。但這個研究統計有瑕疵，結論不一定可靠。

### 2、老鼠可以，那人可以嗎？

科學家招募了一群胖子志願者，用特殊的方法進行腸道菌移植。實驗結果發現，不管你是放瘦子的細菌或是放胖子自己的細菌，體重都沒有顯著差異。2020年，另外一本期刊也發表類似的文章，吃瘦子的細菌膠囊對體重一點幫助都沒有。

### 3、益生菌真的一點幫助都沒有？

其實在2018年的一篇綜合回顧文獻當中就有發現，補充益生菌，平均可使體重多降 0.65 公斤。其中以乳酸桿菌(Lactobacillus)效果最好，它其實就存在我們身邊絕大多數的乳酸製品所包含的菌種，包括養樂多、優酪乳等，大多也都是利用乳酸桿菌作為主要的益菌株喔！

## 結論

我很贊成一分鐘健身教室史考特醫師在影片最後的結論。腸道菌雖然會影響體重，但在整個體重管控的次序當中，仍然還是適當的飲食配置、飢餓感的控管，以及良好的生活習慣，才是最主要的事情。與其捨近求遠談論益生菌的效果，不如紮紮實實的把每一餐的飲食紀錄做好，這樣才不會事倍功半，多花很多冤枉錢喔！

# 建翰主任的自爆時間

疫情宅在家，那就要翻歷史了！

踏入 **#減重** 之前，我也曾經是90公斤的胖子。沒錯，以前我就常說自己是 **#靈活的胖子**，所有減重的想法都沒有待在腦中過。

我也吃過直銷代餐，一包又一包的蛋白粉，一顆又一顆的營養補充品，三個月瘦10公斤，超快。然後不到半年 **#復胖** 回來。

人有的時候需要一些刺激

三年前，我的學長因為心肌炎 瞬間離開人世，留下三個孩子。喪禮上，我下了決心，真的要瘦，要陪孩子一起長大！

然後，我大概花了半年的時間，從90公斤瘦到76公斤。過程當中一直很順利，沒有遇到第二次減重常見的 **#停滯** 或是效果減半的問題。

當時，我正踏入減重，在中心有一群可以信任的夥伴。直到現在，雖然體重有微幅回升，但也一直都維持在77-79中間。

而現在

這群減重好夥伴，也在中心，跟著想減重的人，一起減重！

一起**好好吃飯、好好生活**。



# 可以不要一輩子減重？

## 這是你的最後一次



**+ 義大減重中心**  
為你做最後一次減重

**陳建翰醫師**

- **有效** 每5位有4位  
半年瘦身20%
- **長久** 復胖率僅7%  
不再重複減重
- **貼心** 個人化諮詢  
你的最佳方案

每5位就有4位（92%）成功在半年剷除25%體重為什麼選義大減重中心？

因為：

一、我們的手術，92%的患者在半年內瘦超過20%的體重，並且85%以上的人可以在一年瘦超過25%的體重；BMI 35以下則有四成會瘦到標準體重。

二、我們有方法不讓你再胖回去專業團隊+真材實料，就是要讓減重效果「長長久久」不離身，可以不要一輩子減重的關鍵，就是選對一個專業減重團隊

| 安排快 | 醫師重點評估與手術技術超群

| 重飲食 | 營養師教你開心吃外食卻不復胖

| 好貼心 | 全方位客製化的個管師照護

現在就諮詢：<http://bit.ly/> 預約免費諮詢

義大 減重中心

## 陳忠延 醫師

- 義大醫院 主治醫師
- 台灣外科醫學會 專科醫師
- 比利時減重中心 訪問醫師
- 高雄醫學大學 醫學系

- 胃繞道手術
- 腹腔鏡手術
- 微創減重

給自己一個改變的機會  
好好吃飯，好好生活



## 專業醫師團隊

## 鄭暉霖 醫師

- 糖尿病共照網 收案醫師
- 高雄醫學大學 醫學系
- 義大醫院家庭暨社區醫學部 主治醫師

內科減重  
胃內水球手術

真心想，就會事成  
好好吃飯，好好生活



## 陳昱彰 醫師

- 台灣大學公共衛生碩士
- 私立高雄醫學大學醫學系
- 義大醫院家庭暨社區醫學部 研究醫師

內科減重  
讓你擁有

不一樣的人生與人「身」  
好好吃飯，好好生活



掃我預約療程





# 還在為怎麼減肥而煩惱？

## 減肥方法大公開



想減肥但又不想受累怎麼辦？

選擇正確的減肥的方法，原來這麼簡單！

在八月時，本中心登上義大醫院的義大醫訊，中心合力寫出工具手冊，希望大家會喜歡！

有興趣的夥伴，請洽本中心 07-6150011 #3036  
或是登入右方 QR-code，做登記唷！





# 義大減重中心 4

2021  
第4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

## 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