



Michelle
Fong
冯仪慧

· 马来西亚辅助医学协会“自然荷尔蒙疗法”理事
长
· CAEP健康咨询
培训师
· 台湾健康减肥协会驻马来西亚顾问
· 国际荷尔蒙学会会员
· 马来西亚荷尔蒙抗老化学会会员
· 美国工商企业管理硕士
· “大家健康”杂志专栏作者
· TV2“女性健康宝典”特约主持人
· 爱FM电台、
Melody FM 专题受访嘉宾
· 新加坡网路电台
in988受访嘉宾

你不可不知的 减肥6大迷思！

文：冯仪慧老师



这几年来，我常应邀在全馬各地去演讲推广「自然荷尔蒙疗法」和「健康减肥」的专业理念，发现减肥的课题永远是最让人津津乐道的。为了健康、为了美丽、为了身材、为了自信，“肥”几乎是每一个人尤其是女孩子，都有的共同经验。对有些人来说，减肥是件痛苦的事，屡战屡败，甚至越减越肥，这时心中难免会有很多疑问？

- 为什么对卡路里已经斤斤计较了，还是瘦不下来？
- 为什么很努力做运动，顽固脂肪还是眷念自己的肉体？
- 为什么可以快速瘦，却不能健康瘦得久？
- 减肥不是难事，但是如何减肥不反弹、不复胖的确是一件不容易的事情。想要健康减肥不复胖，以下这6大减肥迷思你一定要知道！

迷思1：肥胖是遗传的？

根据研究结果显示，导致肥胖的原因，只有5%与遗传有关，所以肥胖不是天生的；绝大部分95%的肥胖是因为环境和生活习惯所引起，导致身体囤积过多的体脂肪，而形成肥胖。这些因素包括了不良的饮食习惯、缺乏运动、基础代谢力变差、生活作息不正常、采用错误的减肥法、压力和荷尔蒙失调等等。

迷思2：减肥=减重？

对于减肥，不要受限于「减肥=减重」的观念。减肥，要减的是多余的脂肪（包括皮下脂肪和内脏脂肪），而非单纯的只是重量！

许多人只要一开始减肥，就会过度重视体重的

迷思3：不吃就能减肥？

不吃或节食是大部分人在减肥时都会采用的方法。的确，一两天不吃东西，体重很容易就可以减轻1-2公斤，一旦恢复原有的饮食习惯，体重马上就会回复。根据统计，使用这种不吃或节食来减肥的人，有90%日后体重会回升，因为这种方法，减掉的往往是水分或肌肉组织，使人体的基础代谢率下降，反而会囤积脂肪，最后结果就是越减越肥。

不吃就能减肥的观念是错误的，如果吃很少，营养不均衡，脂肪很难燃烧，反而会囤积越来越多。所以不是不吃，而是要慎选吃低热量、营养均衡的食物。建议多采用四低一高的饮食法，低热量、低油、低糖、低盐、高纤。

迷思4：脂肪都是不好的？

别听到脂肪就怕得不得了，其实常被当作肥胖罪魁祸首的脂肪，也有好坏之分，不是所有的脂肪都会让您胖。人体中有两种脂肪细胞，白色脂肪和褐色脂肪。白色脂肪广泛分布在体内皮下组织和内脏周围，主要的功能是将体内多余能量以脂肪的形式储存起来，形成通常人们所不愿看到的肥胖。相对的，褐色脂肪可以促进白色脂肪消耗，加快人体新陈代谢，从而减少脂肪，以达到减肥作用。褐色脂肪主要分布在人体的肩胛骨间、颈背部、腋窝、纵隔及肾脏周围。

脂肪是人体不可或缺的成分，当人体摄取的能量不足时，脂肪就会补充生命所需的能量；脂肪也负责合成性荷尔蒙和应付压力的荷尔蒙。因此，脂肪太少可能造成抗压力不足。

简单的说，脂肪管理的关键就在减少白色脂肪和增加褐色脂肪，同时掌握燃烧脂肪的3个基本原则，减少体脂肪储存量、增加体脂肪分解量和促进体脂肪利用量，就能轻松击破恼人的脂肪大敌！

迷思5：单靠运动就能减肥？

许多人或许都有这样的经验，为了减肥便开始很努力的做运动，汗流浃背累到腰酸背痛，进行一阵子后发现体重机的指针还是纹风不动！如果你只想单靠运动来减肥，你可能会大失所望，根据减重的原理，要减去一公斤的体重，你必需要消耗掉7700大卡。进行一次30分钟的中度运动，大约只可消耗300大卡的热量，如果你一週运动三次，一个月下来可消耗3600大卡，因此运动一个月大约只可减去约0.5公斤的体重。

在减肥计划的过程中，饮食永远是主角，而运动是不可缺的配角。因为以一般人的饮食习惯来说，摄取几百大卡热量是轻而易举的事情，但单靠运动来消耗同等的热量却是相当辛苦。以一碗白饭来说就有近270大卡的热量，相对要走1.5小时才能消耗掉。

饮食控制及规律运动是减肥的不二法门，饮食控制的目的在于降低热量摄取，规律的运动的目的是要燃烧脂肪，消耗掉多余的热量，不要

累积变成脂肪。

迷思6：运动强度越大，运动越剧烈，时间越长，减肥效果越佳？

其实，只有持久的小强度有氧运动才能使人消耗多馀的脂肪。这是由于小强度运动时，肌肉主要利用氧化脂肪酸获取能量，使脂肪消耗得快。运动强度增大，脂肪消耗的比例反而相应减少。

虽然运动能够促进血液循环，提升新陈代谢，但不是所有的运动对减肥（特别是消除脂肪）的效果都很明显。有氧运动被医界公认为最有效的减肥运动，但如果你想要减肥的同时并且拥有婀娜多姿、窈窕动人的身形，那就需要结合有氧运动、无氧的肌力运动和伸展运动了。

有氧运动→全身减脂的首选运动，促进全身血液循环。

例如健走、慢跑、骑脚踏车、游泳、有氧舞蹈、羽球、跳绳等。

无氧运动→维持瘦肉组织，强化肌肉，塑造体型，提高基础代谢率和预防复胖。

例如举哑铃、仰卧起坐、伏地挺身、深蹲运动。

伸展运动→美化修长身体曲线，预防和改善身体的酸痛。

以上为您解开的6大减肥迷思，希望可以帮助您轻松顺利的减肥！我们都知道饮食控制及规律运动是减肥的不二法门，不过要维持并不容易，靠的就是您的决心，因此决心绝对是减肥之母。充满自信，爱自己，绝对是减肥成功最大的资产！

