

嘉義

九月十四日

健康瘦身 從懂內分泌開始

嘉義慈濟診所活齡運動中心負責人暨腸胃內科周宜群醫師，特別邀請減脂專家，亦是瘦身社團創辦人暨內分泌新陳代謝專科蔡明劼醫師，講述「健康瘦身從懂內分泌開始」，讓民眾掌握正確的減重方法，遠離肥胖帶來的健康風險，實現健康瘦身。

周宜群醫師指出，肥胖症已成為現代人的一大文明病，不僅影響外觀，還會引發諸如脂肪肝、糖尿病、高血壓、癌症、退化性關節炎等多種疾病。他強調，透過正確的飲食和運動訓練，可以改變身體狀況及生活型態。成功減重後對於

諸多疾病的預防和治療都會有顯著助益。

瘦身社團創辦人蔡明劼醫師表示，控制體重的第一步是每天早上起床時記錄體重，注意每天體重變化，督促自己減重的效果。其次，應詳細記錄每日飲食內容，用文字或拍照的方式記錄下來回顧、或跟指導者討論，就能快速找出問題並進行調整。

減重的原理是攝取的熱量小於消耗的熱量。蔡醫師提醒，達成熱量赤字的過程，不建議使用極端飲食法，這樣會造成快速減重的假象，容易復胖甚至更胖。均衡攝取各大類食物、有計畫地調整飲食內容，才是健康瘦身且長久持續的方法。此外，他也提到，減重是七分吃、三分練，不要忽略運動的重要性。透過運動訓練可以讓瘦下來的人不容易復胖，長期保持良好的體態。（文、攝影／張菊芬）

嘉義慈濟診所活齡運動中心邀請瘦身社團創辦人蔡明劼醫師（左三）分享健康減重講座。左四為活齡運動中心負責人周宜群醫師。

