

中醫治肥胖症 忌吃肥膩煎炸防腸道濕熱



中央肥胖可引致各種健康問題。

肥胖可造成慢性健康危害。

三餐定時

新春期間，美食當前，很多人難以抗拒，結果增磅。這可能是一時的體重管理不善，但世界衛生組織已將肥胖列為一種慢性疾病，它會危及人們的健康及心理，以及對社會造成影響，嚴重的話，可稱之為病態肥胖症。中醫認為，肥胖症多因脾虛痰濕積聚所致，需要減肥的人，忌吃煎炸食物。

大公報記者 陳惠芳

世衛：肥胖是病

成因眾多

雖然肥胖問題如此普遍，但根據香港肥胖醫學會在2018年的調查結果顯示，佔44.2%受訪者認為肥胖並非疾病。調查又指出，70.9%受訪者不知道世界衛生組織已定義肥胖為疾病，而72.5%受訪者不知道什麼是BMI（體重指標）。

肥胖與多種疾病息息相關，嚴重可危及性命。脂肪在身體中的分布，也與身體健康有着密切的關連。肚內脂肪對身體

的影響尤為顯著，這些脂肪的積聚稱為「中央肥胖」，腰圍則成為中央肥胖的指標。

肥胖成因眾多，包括飲食習慣、運動量不足、家族遺傳、藥物副作用等，但多與不良生活習慣有關。成功減肥的首要條件是，製造能量上的負平衡，簡言之，不外乎控制吸收的熱量，或增加消耗的熱量。行動方面，需從飲食和運動入手。

減肥需要減少食量，並增加活動量，達至每星期消耗3500至7000卡路里，即每天要消耗500至1000卡路里，才能每星期減去0.5至1公斤（約1至2磅）體重（脂肪）。

資料來源：香港肥胖醫學會

肥胖多是因為熱量攝取不平衡，並遠超過消耗，以致過多熱量轉成脂肪後累積於身體內，造成慢性的健康危害。註冊中醫關証顯博士說：「中醫治療肥胖症，先要找出患者致肥的原因，然後針對病源，採取內服中藥以及針灸等方法。常見原因包括脾虛、陽虛、痰濕三種。脾虛的人容易疲勞，陽虛的人容易怕冷，而痰濕重的人容易胸悶，四肢沉重。總括而言，肥胖者以脾虛及痰濕的人最多。」

脾虛痰濕積聚

營養師一般建議欲減肥的人須減低碳水化合物如米飯的攝取量，關醫師說：「如我之前所說，中醫認為肥胖症多數因為脾虛痰濕積聚所致。雖然米飯粥品熱量高，但粥水有中國補品之稱，對於脾胃虛弱的人，粥水反而是補脾的食療。脾虛得以改善，身體代謝功能就會變好，更容易將體內『水濕內停』排走。無疑減米飯是另一個好選擇，可以減少人體卡路里的攝取，吸收能量少，便可達到減肥效果。」

他同時提示，減肥人士需戒掉煎炸食物。

關醫師說：「減少米飯之餘，還要避免進食過多煎炸食品及肉類，並需多吃蔬菜。純粹只吃肉類，雖然短期內能達到減肥效果，但長期會造成濕熱體質。從現代營養學而言，這樣會影響腸道菌群。」

問到濕熱體質會影響減肥成效甚至健康嗎？他說：「沒錯。人們如果長期煙酒，或者進食過多肥膩煎炸食物，會造成中醫學所說的腸道濕熱。

現代醫學則認為，會造成長期菌群失調。有醫學研究發現，腸道濕熱較嚴重的人，更容易有脂肪肝、糖尿病、高血壓以及心臟病等問題。」

究竟如何調理腸道問題，既能達至健康又有減肥效果？他說：「正所謂病從口入，要保持腸胃健康，飲食首要三餐準，就是肥胖。肥胖症亦是百病之源，與多種疾病息息相關。「三高一肥」是指有高血糖、高血脂、高血壓及肥胖，都是社會公共醫學類別，更佔香港人口超過一半。

「未病之病」是周醫生常掛在口邊的四個字。在公立醫療體系工作三十多年，周醫生慨嘆，每日處理「三高一肥」的個案實在多不勝數，港人常以工作盪食為先的理由，患上「三高」卻沒有正視，甚至在體檢驗出問題，也依然視若無睹。他說：「基本上，很多患者直至病微出現時，才開始認真求診，但到了這個階段，很多病情已達無可挽回的地步。」

大公報記者 陳惠芳

定時，不要因工作忙或其他原因突然斷食。進食時需有節制，分量適中，切勿暴飲暴食。另外，大家要遠離煎炸及生冷食物，否則攝取過量，會導致腸道濕熱、濕重。煮蔬菜時可以加入薑汁，免令脾胃虛寒。重視腸胃健康，亦有助減肥。」

關醫師續說，現時有防疫措施，很多人居家研究美食以及叫外賣，容易不自覺地進食多了，因而增磅。再者，健身室和其他戶外運動球場關閉，致大部分人減少了運動量，造成發胖危機。他表示，近來多了肥胖人士求診。

荷葉茶消暑化濕

中國人有飲茶消滯之說，關醫師指，不同的茶都有消脂作用，其中荷葉茶、山楂茶及烏龍茶更是經過科學研究，具有減肥之效。

他說：「科學家通過動物研究發現，白老鼠長時間進食高油脂、高脂肪的食物，會出現脂肪肝、血脂高及糖尿病等。荷葉茶除消暑化濕外，還可對抗「三高」（高血糖、高血脂、高血壓）。另外，山楂是消滯的中藥；現代研究指山楂有降血脂、降血壓以及減肥效果。至於烏龍茶，此茶屬中性不偏寒亦不偏溫，有生津止渴的功效；現代醫學研究發現，烏龍茶可以提高脂肪的代謝，加速脂肪分解，從而達到減肥消脂的效果。」



註冊中醫關証顯表示治療肥胖症，先要找出患者致肥原因。



荷葉茶具消暑化濕功效。



過量進食煎炸食物，可致腸道濕熱。



正視「三高一肥」

防病未然

「我肥咩？」「差不多啦！」「我骨架大啫。」相信不少人談論肥瘦問題時，會出現以上對話。或者，不如問「我有肥胖症嗎？」

香港肥胖醫學會會長周振中醫生表示，要診斷肥胖症，先要知道身體中的脂肪含量。水中量重、皮脂厚度、磁力共振等，都可用於量度脂肪量，然而，這些方法操作複雜，難作臨床應用。許多人視肥胖症為影響外觀的「大敵」，其實肥胖更是一個影響健康的病症，世界衛生組織已將肥胖列為「疾病」。一般而言，男性的脂肪含量應在12%至19%之間，女性則為25%至32%。若脂肪含量超出標

胖人不應對身形感羞恥

杏林細語

藝人吳君如曾提及自己以往的減肥史，認為減肥過程並不困難，最困難的是怎樣藉強大意志不讓體重反彈。但近期有心理學家指出，肥胖並非因缺乏意志力所致。

心理學家的報告指出，肥胖不是人們的自願選擇，這樣會令肥胖的人感到羞恥，更讓他們感覺糟糕。報告呼籲改變稱呼，以減少他們的恥辱感。比如，稱「肥胖的人」而不是「肥仔、肥婆」。報告還稱，健康學專業人士應該接受培訓，用支持的態度談論減肥一事。

心理學家在報告中指出：「有高肥胖遺傳風險的人最容易超重，這些人的生活也受到工作、學校和社會環境影響，導致暴飲暴食、缺乏運動。同時，接受專業減肥的成年人中，多達一半有過童年創傷。另外，醫護提供的減肥方案，有時會令肥胖的人對體重感到羞恥，因而適得其反，產生很大壓力，導致他們吃得更多。」

年過三十的阿偉（化名），小時候父母先後因癌症病逝，由嫻嫻一手帶大。他說：「當時感覺和孤兒沒什麼分別，嫻嫻目不識丁，自

己亦無心向學。放學後，我不想回家，便和同學去吃東西；回家後，又要和嫻嫻吃飯。從那時開始，自己越吃越多，更發覺吃東西令我的心情好一些。嫻嫻已經好可憐，我一定要裝開心，進食能令自己開心一些，結果到中學時，我已是一個大肥仔。」

阿偉成年後進入社會工作，認識了女朋友。然而，不時被人稱為肥仔，他漸漸變得沒有自信，於是決定減肥。他說：「我看醫生，吃減肥藥，又狂做運動。為了消耗更多脂肪，我穿上兩件厚衣加一件雨褸做運動，做完像被雨水淋濕身，但成效顯著。醫生已提示我體重下降得太快，對健康不好。事實上，後來我出現心跳、手震等現象。女友不准我再吃減肥藥，而且為了健康着想，我也停止減肥。」

阿偉表示，不久後他的體重反彈。這時他決定以節食及運動減肥，效果沒有那麼快，惟健康才最重要。他笑言：「現在我才知道，小時的經歷令我暴飲暴食。我這個過來人，勸大家要保持良好的心理素質，亦不要以暴飲暴食來獲取一時的開心，更不應以健康作代價。」

大公報記者 陳惠芳

粥品健脾和胃

藥食同源

新春期間吃多了，感覺飽滯，老人家教落吃白粥可清理腸胃。註冊中醫藍永豪博士表示，粥品以五穀雜糧加入藥材或其他食材製成，是應用廣泛的一種食療方法。粥使用粳米（粳稻），其味甘、性平，能補中益氣，健脾和胃，除煩渴。

大公報記者 陳惠芳



松子仁粥

材料 松子仁25克、粳米100克。

做法 松子仁、粳米分別淘洗乾淨，放入鍋中，加適量清水、食鹽，旺火燒沸後，改用小火煮至粥成。

功效 潤肺滑腸，用於肺燥咳嗽或腸燥便秘，尤其適合老年人或體虛者進食。

提示 此粥着重滋潤，對痰濕咳嗽及大便溏瀉者不宜。



橘皮粥

材料 橘皮50克、粳米100克。

做法 ①橘皮研細末，備用。②粳米淘洗乾淨，放入鍋內，加清水，煮至粥將成時，加入橘皮，再煮10分鐘，即成。

功效 理氣運脾，適用於脘腹脹滿，不思飲食屬脾胃氣滯者。

提示 此粥辛散溫燥，陰虛燥咳者不宜。



馬齒莧粥

材料 馬齒莧150克、粳米100克。

做法 ①馬齒莧摘洗乾淨，切成碎段，備用。粳米淘洗乾淨，備用。②馬齒莧與粳米放入鍋中，加適量清水，旺火燒沸後，改用小火煮至粥成。不加鹽、醋，空腹淡食。

功效 清熱解毒，涼血止痢。適用於大便溏瀉，胸腹脹滿，腳部水腫，小便不暢屬熱毒內盛者。

提示 此粥性寒滑利，脾胃虛寒、腸滑腹瀉者不宜。