

消脂減重衛教

◎發胖的原因不外乎三種情形：

- 一、攝取過多的熱量
- 二、運動量不足
- 三、新陳代謝異常或內分泌系統發生問題

【故要遵循以下十點飲食原則】

◎低熱量飲食之原則：

- 一、維持均衡的營養：均衡攝取六大類的食物，不可只吃某一類食物或偏食。
- 二、禁食高熱量及濃縮之食物：如油炸、油煎、甜膩的食物，及糖果、糕餅、中西點心、蜜餞等。
- 三、花生、瓜子、腰果、核桃、開心果等脂肪高之堅果類，及豬皮、雞皮、鴨皮、等也應禁食。
- 四、禁用動物油烹調，改用植物油。
- 五、採用蒸、煮、涼拌、滷等方式取代油炸、油煎或加糖之烹調法。
- 六、改變進餐次序：先喝湯、再吃蔬菜，最後才吃飯及肉類。
- 七、多吃體積大、熱量低又有飽足感之食物：如蕃茄的熱量低，可於飢餓時代替點心。
- 八、進餐速度要慢，宜細嚼慢嚥，且不可邊吃邊看書或電視，以免無意中飲食過量。
- 九、減肥不宜太速，以每天需要之熱量，減少 500 卡，則一週可減半公斤，一個月可減二公斤體重。
- 十、減肥後不可以“食物”來獎勵自己，應以實用物代替，如買衣服、手飾或出國旅遊。

另外可以中醫的經絡理論結合穴位按摩更可消除難減之腹部及大腿之油脂

◎腹部按摩法

按摩可以消耗油脂，促進血液循環，讓多餘的水分排出體外。在按摩時可以搭配精油，促進腸蠕動效果更好。

取適量的精油於手心，從腹部開始往腰部塗抹。最初時候力量可以稍輕一些，如果沒有不適可加重力道。

以肚臍為中心，沿順時鐘方向按摩，按摩約十到十五分鐘；另外特別加強下列兩個中醫穴道，療效更佳

◎天樞穴

位置：此穴位於肚臍兩旁的 2 吋之處（相當於三指寬的距離）。

按摩此穴對調節腸道有明顯的雙向性療效，既能止瀉，又能通便，長期保養按摩此穴能夠確保腸道健康，清除腸道內常年累積的宿便，輕鬆趕走堆積在腹部的肉肉。

按摩方法：用雙手食指指腹同時揉動天樞穴 50~100 次，逆時針和順時針方向各重覆一次。

◎大橫穴

位置：此穴位於與臍平，在臍旁開 4 吋之處（約五指寬的距離）。

按摩此穴可通便，排除腸道內的油脂，減輕體重，消除腰腹贅肉，降低血脂。

按摩方法 雙手食指指腹同時按壓，圓圈狀按摩 100 次。

◎大腿按摩法

1、雙手交替分別沿內側及外側，由腳踝向大腿根部按摩，左右兩腿各重覆此動作 30 次。

2、雙手像擰毛巾一樣用力擠壓大腿贅肉，左右兩腿各重覆此動作 30 次。

3、雙手交替用力拍打大腿贅肉，左右兩腿各重覆此動作 30 次。

每位想減肥朋友，若能改變飲食習慣，採用低熱量均衡的飲食，並增加運動量，同時配合中醫的穴位埋線或雷射針灸則更有明顯改善的效果，如此即可達到既減重又健康之目的。



～ 林正哲醫師 關心您 ～