

改變飲食 定期運動

Dietary Change and Regular Exercises

■ 文 / 鄭麗娟 大林慈濟醫院開刀房護理長

印象中從小到大，一直都是胖胖的，也一直認為自己的體質就是胖，當然減肥兩個字，也一直掛在自己的口中，但是親身實驗過很多減肥的方法，初期總會有少許成效，但是只要一不忌口，很快都就又腫回來了。

印象中最有成效的一次，是在3年多前，因單位同仁用計算卡路里的方式，每天三餐，參照卡路里計算表，對著食物的熱量斤斤計較，當然在如此嚴格控管之下，體重確實有向下掉了幾公斤，但是最終結果，當然還是腫回來了。以上這些經驗都是覺得只要控制飲食量，應該就會瘦下來，但是想當然爾，天底下哪有這麼好的事情，就任其自由發展囉。

接下來呢，因為院方要推ISO，那一陣子，每天都窩在電腦前面一直在書寫ISO文件，每天都忙到很晚才回家，有一天突然發現肩胛骨處痛的很厲害，痛到連呼吸都痛，雖然自己在醫院工作，對於看醫生吃藥這件事情，卻毫無興趣，於是呢我又突發奇想，想想做運動，說不定會比較好；於是翻出了同事之前給我的有氧運動的光碟，咬著牙，著

著實實的跟著光碟跳了45分鐘，流了一身的汗，非常神奇的發現背不痛了。

我又突發奇想，如果我一個星期運動3天，也許會瘦下來，就這樣開始強迫自己每一個星期跟著光碟片運動2~3次，當然這次我又錯了，運動的確可以讓自己的心肺功能變好，讓肌肉變的結實，體重並沒有下降，但是我還是堅持每個星期要做2~3天的運動，做完運動真的讓自己感覺到很舒服。

但是問題又來了，不管一個星期做幾次運動，體重還是高居不下，甚至還往上攀爬，而且不管用任何的方式，包括計算熱量方式，都沒有用。

解決肥胖 迎向健康

後來發現有朋友瘦下來了，於是趕緊向她請教如何減重。她灌輸了一個非常重要的觀念，要減肥一定是Output要大於Intake，除了減下來及維持以外，最終目的還是要徹底底改變飲食習慣及定期運動。這些話聽起來簡單，但是真正的涵意又很模糊，要實行更覺得困難。

但是我還是決定選擇一天代兩餐



雖然在醫院工作，但鄭麗娟可不喜歡看醫生，就此堅定地運動、改變飲食，成功地瘦下來，而且免疫力、體力都變好了。

的方式，並加上一週有3天的運動，包含瑜珈課、有氧運動及肌力運動，開始半年的減肥計畫。期間除了要克服想吃東西的慾望外，還看了一些營養的書，慢慢改變一些飲食及進食的觀念。於是在6個月後，不但減掉了13公斤，更因為每週定期的運動，發現自己的體力及免疫力也變好了。更重要的是我已經改變飲食習慣。

現在我的進食順序為水果→蔬菜

→澱粉類+蛋白質，食物儘量清淡，以不造成身體的負擔為原則，並持續的運動，運動時選擇方便及適合自己體力的運動，並特別注意運動前的暖身運動，減少受傷的機會，這樣才能讓自己的運動長久保持下去。總而言之，擁有正確的飲食觀念及定期且持續的運動，我想這才是徹徹底底解決肥胖及迎向健康的不二法門吧！