只一心想要快速達到理想的體重，
而忽略了快速減肥所帶來的不良後果，
是所有減重者必須深思戒慎的問題。

擁有理想的體重與玲瓏有致的身材，是多數女人的心願，尤其是當看到滿街美麗的衣服，自己卻穿不下時，心中浮起的第一個想法往往就是：「我該減肥了！」在我的健康問卷裡，最常見到的回答就是：「我想減肥」，或是「我希望減掉 5～10 磅」。的確，不論從美麗或健康的觀點，擁有理想的體重的確是一件值得推崇的事。然而，由於減肥方法的錯誤，很多人在減掉體重的同時，也瘦了健康。

很多人可以在長達數年之間容忍自己的體重超重，可是當她開始決定減肥時，卻期待在最短的時間內能夠達到最大的效果，最好是一星期就能看到成果。因此，市面上的減肥廣告中的：一星期可以減掉 5 公斤……等如此的廣告內容，永遠可以吸引消費者。可是，消費者卻忽略了快速減肥所帶來的不良後果。在這裡，我想與大家探討快速減肥所可能帶來對健康的不良影響：

一、溜溜球症候群

快速減肥後如果沒有長期的維持住減掉後的體重，而造成復胖；再想減掉體重的話，會一次比一次難。

人體的自衛功能是很奧妙的，在基本的代謝系統中會有一種頑固而不願釋出身體能源的本能。在快速的減重中，高度節食、快速排油都是一種必要的手段，身體的系統會將這樣的減重過程當作是遇到「饑荒時期」的應對措施。因此，在快速的減重之後，當我們再回到原來的飲食習慣時，身體會預期以後可能會再有相同的「饑荒時期」產生。因此，身體會緊緊的抓住每一份營養，將其儲存在體內，尤其是脂肪細胞更是不肯釋出能量。結果，減重後的復胖就產生了。

而只要曾經經歷過快速減肥的人，似乎又都喜歡追求快速減肥的成就，不願意以按部就班的方法來達到減重的效果。於是乎，減肥、復胖、再減肥、再復胖……溜溜球症候群就如影隨形的來了。

二、新陳代謝率下降

攝食太少造成新陳代謝率下降後，即使恢復正常飲食時，代謝率仍低下。

每個人都有一個基礎代謝率來運作身體的系統，也就是攝食與能量消耗的運作。基礎代謝率如果低，攝食的能量高過消耗的能量，身體很容易發胖。在快速減肥中，追求的是消耗的能量一定要超出攝食進身體的營養能量。因此，在快速減肥中減少攝食是必須的步驟。但是，由於身體無法適應突然而來的減食，因此會自行調整新陳代謝率，將基礎代謝率下降來應對突然而來的減食。等減重過程結束後，身體卻無法自行恢復到原來的新陳代

謝率。此時能量的再次累積，復胖絕對馬上來報到的。更糟糕的是，急劇不正常的新陳代謝率的上下變動，會引發身體官能系統運作混亂，給健康帶來了很可怕的影響。

三、營養不均衡，抵抗力減弱

均衡的營養是維持健康的基本要素。然而，很多人在快速的減重過程中，以減少進食做為主要的方法。減少進食的確可以幫助減重，但是需要相當正確的方法。如果，沒有考慮到身體的真正所需，只一味的減少進食；造成身體能量不足的話，抵抗力衰弱、怕冷、血液循環不良、情緒不穩……等等症狀就會出現。如果，又以所謂「蛋白質減肥法」、「強迫腹瀉法」等偏執的方法作為快速減肥的手段，不但會造成營養不良、脾氣暴躁，毒素的累積更是絕對可見的。

四、荷爾蒙失常

人的體重驟降時，會影響荷爾蒙的運作。快速減肥的必然手段是排油，但油脂是身體必需的六大營養素之一，荷爾蒙的運作更需要油脂的營養。如果對油脂的營養知識認知不足，只知道以減少油脂攝取、強迫性的排油方法等偏差的手段，來達到減重的目的，會造成荷爾蒙系統運作的混亂。最常見的有月經周期的混亂、掉頭髮、髮質變差、皮膚的膚質變差、皮膚乾燥、情緒的上下起伏……等，都是快速減肥後顯而易見的不良副作用。

五、身體功能失調

快速減肥對身體的官能有意想不到的可怕影響，其中最常見的有：

（1）消化器官：

捱餓－－不當的空腹會造成胃酸過多，進而造成胃壁脆弱，胃功能降低。

捱餓後的暴飲暴食－－不當的捱餓後，一定會渴求食物，因而很容易造成暴飲暴食。而暴飲暴食更是胃病、消化不良的主因。

強迫腹瀉－－當腸子的蠕動緩慢時，營養在腸道內重複吸收，容易造成身體發胖。因此，很多為求快速減肥的人，常常會服用瀉藥來引動腸子的蠕動，以減少營養的吸收。可是，如果不以正當的方法來刺激腸蠕動，卻貿然地以服用瀉藥的強迫手法，更會造成腸壁的懶惰，而不去執行自己的任務。即使是輕瀉劑，如果形成了習慣；一旦停用，腸子已經喪失了自行蠕動的功能，此時的嚴重後果是可想而知了。

（2）甲狀腺功能：

甲狀腺是主導身體新陳代謝系統的重要官能。新陳代謝在快速減肥中的急劇變化，會造成甲狀腺功能失常。一旦甲狀腺功能失常，也就是新陳代謝功能失調後，會造成甲狀腺亢進或低落；其現象有疲倦、體力不濟、心悸、骨質流失或水腫。嚴重者，更可能影響肝、腎的功能。

快速的減肥是減重者的最大期待，因為減肥的過程很少是輕輕鬆鬆、快快樂樂的。然而，減肥是一條漫長的路，達到理想體重後的復胖是減重者永遠揮不去的夢魘。只一心想要快速的達到理想的體重而忽略了快速減肥所帶來的不良後果，是所有減重者必須深思戒慎的問題。