



我的變胖日記

2012-06-10 記者 李安媿 文



「你現在還有再吃甜的嗎？你最好少吃點，盡量都不要吃不然會胖。」每次一接到老媽來的電話都會問這一句。

「我知道啦，我有在注意。這麼晚不會吃啦。」每次都理直氣壯地回她，然後很罪惡地看著手上的巧克力餅乾。

每次都覺得，老媽實在太厲害了，這麼會抓時間打給我，但很遺憾的，我並沒有因為這樣而停止吃零食。

罪魁禍首 珍珠奶茶

這幾年大家越來越強調健康，但矛盾的是，我們仍然持續做一些有害健康的事。我們知道熬夜是慢性自殺，知道加工食品對身體有害，知道定期運動對身體好，但我們並沒有因此而對我們的身體好一點，直到哪一天身體開始變差了，我們才後悔莫及。

八年前回到台灣時，台灣的美食讓我大開眼界、食指大動，不僅好吃，又很便宜。常聽很多人說，在國外容易變胖，因為吃的東西含有很多奶油跟糖份，但或許正值生長期，在國外時反而比較瘦。而且當時在紐西蘭，根本喝不到珍珠奶茶。



珍珠奶茶中的奶茶還有珍珠其實都是對身體有害的成分，對心血管造成負擔。(圖片來源/Google)

國中時，沿路有幾家賣珍珠奶茶的店面，起初並沒有特別注意，但自媽媽買了第一杯珍珠奶茶之後，我就上癮了。每當心血來潮，放學後一定會買一杯700 c.c.，全糖全脂的珍珠奶茶。那時候對珍珠奶茶的了解實在是不足到可憐，不知道珍珠有防腐劑又容易讓人胖，不知道奶茶中的「奶」不完全是真的牛奶，而是增加心血管負擔的奶精，還會產生肥胖的困擾。就這樣，我開開心心地喝了整整一個月的奶茶，雖然沒有每天喝，但依舊造成無法挽回的傷害。

有得必有失

轉學後，對新學校周遭環境不熟悉，也沒有特別注意附近有沒有賣珍珠奶茶，就這樣「稍微」健康地過了幾個月後，珍珠奶茶又重新回到我的生命裡，是「不幸中的不幸」。這次唯一不同的地方不再是奶茶，而是酸甜的愛玉，只是當時還不知道飲料的甜度是可以請店家調整的，我依舊吃進大量的糖份。然而在享受之餘，我失去了原本的身材。過了幾個月，我的天！褲子變緊了！趕緊跑去量體重，差點哭了，以為看錯再量一次，根本就二度傷害，只差沒昏倒。開始回想到底發生了什麼事，怎麼會突然胖那麼多，向媽媽哭訴她也不了解，只安慰我說一定會再瘦下來。誰知道，她大錯特錯。

我的體重再也沒有回復到之前的40幾公斤，反而是可怕地向50多公斤攀升。幸好在國三那一年，我終於弄清楚變胖的原因，了解珍珠奶茶那害人不淺的成的成分。但人就是學不乖，之後還是繼續喝且天真地以為甜度變小就可以了，有種自欺欺人的感覺。不過令人欣慰的是，當時因為定期

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

運動，而使體重維持在該有的重量上下。

大學 另一個變胖的階段

上了大學後，偶爾還是會偷偷享受一下，只是現在的每個月一、兩杯跟以前的每禮拜一杯比起來殺傷力更大。大一還好，因為之前不堪回首的經驗加上媽媽開始控制我的飲食，她培養我不吃炸物、少吃甜食的習慣。

近幾年來，我媽媽重視起健康，甚至到令人喘不過氣的境界。以前的她不會管我們吃什麼，大家吃炸的她一起來，蛋糕也來者不拒。到底是什麼讓她有如此大的轉變，至今我還是不完全確定，應該是接觸的新聞、資料媒介變多了，讓她對吸取健康資訊有很大的興趣。這樣的她有好有壞，好處是她會不定時地叮嚀我不該吃什麼，雖然成效不大，但每次經過她的囑咐後就完全不敢吃。相較之下壞處比較多，很多吃的都受限制，特別是甜食，甜食是她的大忌。因為我們家族有糖尿病的病史，我又有點過胖所以她格外擔心我，但我卻不知長進，越被限制，反撲越大。

大三上的時候，我又再次被體重嚇到，剛好這時身體有些不對勁，檢查後發現內分泌嚴重失調。醫生說是作息不正常，讓我想到大二後就開始熬夜的生活。以前以為睡得少會變瘦，想不到對一些人來說是相反的。熬夜本身就有害身體，這一年熬下來，把身體代謝及其他內分泌循環打亂。除此之外，醫生要我注意體重，因為往後還會往上攀升且要再瘦下來很困難。換句話說，之後不管怎麼運動都無法達到以前的成果，聽完醫生的話後打擊很大，有一種自暴自棄的感覺。加上聽說家裡有糖尿病的可能性不容忽視，又剛好看完一篇關於糖尿病的文章，如果不多加注意，以後完全不能吃甜的生活也會很不方便，從此決定要乖乖聽話，好好運動、管理好自己的飲食習慣。

禁不起的誘惑

俗話說的好：「自作孽，不可活。」真是一語道破，我還是不懂得克制，禁不起甜食對我的誘惑，特別是壓力大或心情不好的時候，最喜歡的舒壓方式就是一直吃甜食。追根究柢，熬夜也是變胖的元兇，一晚睡就容易餓，餓就想吃甜食，久而久之它變成一種惡性循環。



喜歡邊用網路邊吃甜食是個壞習慣，不去運動讓身體更不健康。（圖片來源/impactlab.net）

然而最近的種種刺激讓我發現真的不該再熬夜，不該再吃甜食。有時候熬夜完會很可怕地發覺身體不對勁，心跳加快，手會不自覺地顫抖，背部、肩膀也會好痠痛等症狀。這學期為了做跟健康有關的主題，了解好多熬夜的後遺症，原來器官的排毒時間也跟變胖有關係，不想再胖下去就要早一點睡。不過最主要的還是克制自己的食慾還有把吃甜食的壞習慣戒掉。

究竟以後會不會成功變瘦一點、作息便正常一些就看這次暑假了。計畫暑假期間不要每天都拖到2、3點後才睡覺，規劃好什麼時候可以允許自己偶爾放縱一下，還有固定的運動不要只坐在電腦前。希望可以順利把壞習慣改掉，不但身體健康多了心情也跟著變好。甜食你這可怕的誘惑，拜託離我遠一點。



橫著走出一條路 現實搖滾

日本搖滾樂團RADWIMPS，以獨具的世界觀和特殊省思角度，溫柔但尖銳的唱出此生的生命態度。



關余膚色 我想說的事

活出自我「不留白」，小麥膚色的宣言。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們
© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0