



瘦身之餘 健康兼顧

2014-03-29 記者 李若甄 文



時「瘦便是美」，追求苗條纖細的身材已經成為多數女性生活原則。為了維持或擁有纖細身材，不少人都投向減肥食品的懷抱。任何食品只要前頭冠上「減肥」稱號，再搭配「零卡、高纖、速瘦」等廣告字樣，幾乎都會被搶購一空。各式各樣的減肥法、減肥商品都有不少人追捧，然而其中卻有許多名不符實，沒能讓消費者減肥，只讓商人大賺一筆。

人人都想減肥，「減肥商品」也是網路上熱門搜尋關鍵字。販售減肥商品的商家越來越多，各式各樣的膠囊琳瑯滿目，主打功效也跟著許多研究報告一直改變，花樣越來越多。引人注目的技術「速崩」也用在減肥商品上，許多減肥食品製成速崩錠，應用其快速溶解的特性來提升功效。

油切 日本專利 Harima 茶花 Chako 茶花籽

代謝 專利 SuperCinemas 蘇美果 綜合胺基酸

飽足 專利 Shandaka 馬鈴薯萃取物

順暢 專利 Fibrosol-2 腸消化性麥芽糊精 美國L-蘇素

5分鐘 採用藥品級 速崩技術 5分鐘 完全崩解吸收

主成分**100%取自植物** 萃取精華
無藥物成癮性 無藥物副作用

3餐前5分鐘 錠就搞定!
外食族，常吃油炸麻辣燒烤
常吃飯麵甜點，要瘦難吃大餐

附上一堆美食圖片及減肥功效字眼「油切、飽足、順暢」，減肥商品的廣告

煽動性十足。(圖片來源/威德)

當生活繁忙，沒時間運動時，接收到「追求完美身材，不需特別努力」、「一『錠』解除您的肥胖困擾」如此誘人的訊息，吸引許多學生、上班族購買減肥商品，花錢瘦了荷包卻沒瘦身。

瘦身商品 主打不同功效

市面上減肥商品針對不同肥胖原因下手，主要分成能減少醣類分解、包覆油脂隔絕吸收、促進新陳代謝等三類。許多廣告強打指出芭樂葉多酚能抑制唾液分解澱粉，減少醣類的吸收，但卻有學生科展研究成果顯示此多酚反能促進唾液澱粉酶催化導致吸收更多醣類。萃取自蝦子外殼的甲殼素雖能降低血中膽固醇量並無包覆油脂的功效。另外，合法減肥藥羅氏鮮被認為能包覆油脂阻斷腸胃吸收，然而無法被吸收的油脂就會隨著糞便排出，產生排油便、放油屁等副作用。

其他相關腸胃有益菌、唐辛子等商品也僅能促進新陳代謝並不同於減肥。甲殼素、唐辛子、油切綠茶等減肥商品不僅減肥功效未被證實，這些商品健康與否更有待商榷，一顆顆膠囊中內含許多民眾所不知的添加物，而業者也未明確的標示出來。

零卡非真零卡 添加物危險

現在正夯的零卡果凍、零熱量商品多使用人工甘味劑來取代一般蔗糖。人工甘味劑即為代糖的一種，屬於食用後不產生熱量的代糖，常見的有糖精、甜精、阿斯巴甜。人工甘味劑供應簡單、穩定，價格較蔗糖低，甜度卻比蔗糖高，因此為食品加工業看中，成為業者壓低成本的一大推手。

但人工甘味劑不利於人體，主要是因為它會讓人忘記自然糖的甜度和味道，進而干擾人體對熱量的控制能力，身體便會不自覺地吸收本應存在的卡路里。除了干擾熱量的控制外，隨著人工甘味劑攝取量及種類的不同，消費者還可能產生偏頭痛、胃部不適、嘔吐等症狀。更令人擔憂的

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

是，人工甘味劑並不會隨著人體代謝而排出，會在體內不斷累積而產生疾病。

根據我國衛生署規定，「零卡」指的是每一百公克所含熱量不超過四卡，並非廣告中所強調的完全零熱量。這類商品卻是導致肥胖潛藏的危機，除了人工甘味劑外，更富含色素、香料等人工添加物。美國《行為神經科學》期刊曾有此相關研究發表，發現食用代糖食品的實驗組，最後因鬆懈戒心反而吃得過多，體重增加。



董氏基金會早在二零零六年即成立減肥求助站，明確指出市面上各式減肥商品不一定有效更不一定健康。(照片來源/董氏基金會食品營養特區)

國家雙認證 降低受騙風險

人民對生活品質中健康的要求提高，醫療保健市場的商機也同時成長。有兩項國家的認證讓民眾在選購健康食品時，能有所依從並讓健康有保障，其一為衛生署頒訂的健康食品標章，其內容規範認定的保健功效共有調節血脂、免疫調節、腸胃功能改善、改善骨質疏鬆、牙齒保健、調節血糖、護肝、抗疲勞、延緩衰老功能等九種，並未包含減肥。此外，生策會也有SNQ國家品質標章，類別含有保健食品、生技產品、中西藥等，以提升全民健康生活為宗旨，讓民眾能在消費時享受SNQ縮寫另一層涵義：safe and quality，打造購物無風險的消費環境。

「掛羊頭賣狗肉」的不肖業者想盡辦法利用廣告、煽動性言語及照片說服消費者買得安心，其減肥商品靠著和「腸胃功能改善」、「調節血糖」沾上一點邊，即宣稱其商品有保健功效，價格翻倍漲，卻不一定有通過以上兩種任一認證。因此，消費者在選購時應詳盡地看完商品描述，並注意有無健康食品認證及SNQ標章。



國家保健食品相關的兩項認證，替人民把關。(圖片來源/部落格)

健康享「瘦」 最重要

要同時擁有窈窕的身材和健康的身體並不難，除了減肥商品，更健康的選擇是「選對食物」、「認真運動」。多吃蔬菜不僅能讓排便順利，纖維豐富的青菜更能讓人有飽足感。許多水果也是減肥的好夥伴，如具備高營養又低熱量的奇異果、脂肪少卻富含多種礦物質的香蕉都能補充適量糖分、維生素、礦物質。

豆類製品也是必備的推手，不僅富含蛋白質，熱量還遠比肉類少，又能增加腸胃蠕動以減少便秘。不僅要選對食物吃，還要同時「喝」。喝水也是減肥的不二法門，一天兩公升、起床一杯水皆是常見的喝水法則，除了促進新陳代謝外，因兩公升的喝水量不會讓人口渴，進而減低喝飲料的慾望，以避免不必要的熱量攝取，達到減肥的功效。

飲食做好把關，加上運動更是健康又瘦身。運動沒有很困難，現在流行家中運動，許多睡前半小時運動秘笈也都在網上流傳，拉拉筋、做簡單有氧等都能解決「沒時間」這個理由。因為審美觀的改變，進而造成許多女性的困擾。追求美的同時也不能忘記健康，均衡飲食、少吃多動和規律生活，如此改變生活習慣才是根本的作法。



在臺中 品嚐回憶

對於一個從小生活到大的城市，有著豐富且多樣的回憶。

風城稻米 「粒粒」在目



在十二月稻穗成熟的時節，新竹縣橫山鄉的佃農開著收割機，一天完成三甲田的收割。

▲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