

## 【祝君健康】

### 暴食可治療、正確減體重

上星期講述小美患有暴食症，十年內不斷減肥和節食，形成惡循環、不能自拔。治療小美的暴食症，首先要鼓勵她停止嘔吐！加上適量的藥物，可減低進食的衝動和舒緩情緒，接著可進行四個階段的心理治療。

#### 第一階段：重回健康飲食之習慣

下丘腦內的生理時鐘按時分泌胃液、消化酵素和發出飢餓的信號來刺激進食。定時定刻、慢慢咀嚼非常重要！因為食無定時、狼吞虎嚥，飢餓的信訊與消化酵素分泌不配合，進食時食物消化不均，食物內複合糖分解不足，減少下丘腦內飢餓信訊的抑制，形成過度進食。

不斷進食零食，影響生理時鐘發出正常三餐的訊息，避免兩餐之間進食。停止進食零食，要由停止購買開始。不要參加公司、學校或宿舍的茶點合作社，以免受他人影響而不斷進食。

購買食物之前，記錄所需購買的食物，不要漫無目的地逛超級市場或零食商店；不要存放食物在辦公室；在家裡，食物應該存放在廚房內看不見的地方，睡房內也不應存放食物。

#### 第二階段：控制進食份量

男性的理想體重是： $106 \text{ 磅} + (\text{五呎以上身高每增加一吋，增加六磅})$

女性的理想體重是： $100 \text{ 磅} + (\text{五呎以上身高每增加一吋，增加五磅})$

每人每日所需攝取的熱量是：體重(千克) 乘以 30 千加路里

一般而言，女性每日所需的熱量是 1600 至 1800 千加路里，而男性是 1800 至 2200 千加路里，因應體型和運動量而異。可向專業營養師查詢每日三餐所需攝取的食物。

#### 第三階段：適量的運動

適量的運動，不但增強心肺功能，提升肌肉的強度和彈性，也可以防止身體積聚過多的脂肪。證據顯示，每日 30 分鐘的運動，配合均衡飲食減少心血管疾病，亦可控制體重。

#### 第四階段：進食的行為實驗

每餐進食前應先計算一下所需要的食物種類和份量；進食時慢慢咀嚼，好好享受食物的色、香、味；每碟食物都要剩餘一點點象徵「完畢」；然後對朋友說：「食物很美味，已經很滿足，不需要進食了！」。這樣你



便不會過量或不斷地進食。你會發現自己是有能力控制體重。進食主要的目的是享受食物和攝取所需的營養，並不是填飽肚子，從食物中得到「滿足」而不是「飽足」

六個月後小美體重由 130 磅成功減至 110 磅，三餐正常飲食、不再叩喉嘔吐、重拾自信心、廣交結友、快樂地生活！

科大醫院  
精神科  
丁錫全醫生  
2008.1.29