

几种不同减肥方法及其效果评价

彭莉

(西南师范大学体育学院,重庆 400715)

摘 要:有氧运动、饮食节制、药物治疗、行为矫正法是目前常用的几种减肥方法,其减肥作用各有优劣。文章综述了以上几种不同减肥方法的内容与效果,认为行为矫正疗法才是长期有效的综合性减肥方法。

关键词:减肥;效果;行为矫正

中图分类号:R161.1;G806 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)02-004-02

Evaluation of several ways for weight loss

PENG Li

(Institute of Physical Education, West-South China Normal University, Chongqing 400715, China)

Abstract: The main way of weight loss is diet control, exercise, drug administration and behavior modification. And each way has its different content and effect. This paper summarized different content and effect of these several ways of weight loss.

Key words: weight loss; effect; behavior modification

肥胖是相对于瘦体重而言,脂肪在体内过多的堆积的现象。^[1]专家们认为,肥胖是一种常见的、明显、复杂的代谢失调症;是一种可以影响整个机体正常功能的生理过程。^[2]近年来,随着我国物质生活水平的提高,肥胖者有不断增加的趋势。肥胖者常伴有心血管疾病、胆囊病、社会心理问题及某些癌症(如子宫内膜癌、乳腺癌)等,已成为危害人类健康的重要问题。^[3]因此,如何避免肥胖以及如何减体脂就成为人们关注的社会问题,选择一种适合的减肥方法不仅仅意味着体形的健美,也意味着生活质量的提高。本文综述了目前常用的几种减肥方法,并对其效果进行了分析评价。

1 运动减肥

肥胖发生的根本原因在于热量的摄入和消耗之间不平衡,过剩的能量以脂肪的形式储存起来。^[4]研究表明,肥胖者的身体活动比正常体重者少,即体重指数(BMI)与身体活动之间呈逆向的关系。而且,从社会总体趋势看来,肥胖流行的增加是与身体活动减少和久坐行为增加的变化相一致的。运动可以通过增加能量消耗而减少体内脂肪的积蓄。^[5]

1.1 运动减肥的作用

(1)运动可以改善脂肪代谢紊乱。^[6]加快脂肪代谢,限制脂肪积累。运动还可抑制过度进食引起的脂肪细胞数量升高,并减少脂细胞体积的增加。(2)运动会提高安静时代谢率(RMR)。RMR所消耗的能量占总能量消耗量的60%~70%。(3)运动会改变肥胖者与能量代谢调节有关的激素水

平,如能提高对胰岛素的敏感性等。^[6,10,15,20]

1.2 减体重的运动方式

运动的总能量取决于运动的特点(方式、强度、持续时间、频度)和参与者的个体特点(体形和健康水平)。对于减肥来说,运动的量比运动的强度更有意义。应采用大肌肉群参加的、有节奏的运动方式如跑步、走、游泳、骑车等,从较低运动强度开始(50% VO_{2max} 、60%最大心率),随个体对运动的适应逐渐增加强度,每次运动持续时间30~60 min,每周至少运动3次。^[5]

1.3 运动减肥的评价

运动减肥的效果是肯定的,而且在体重降低的同时保持瘦体重不变,甚至瘦体重增加,使身体成分发生了良好的变化,这是运动减肥优于其它减肥手段的地方。即使不减轻体重,运动也会减少肥胖并发症,可以改善心血管、呼吸及消化系统的功能,有人认为这比减肥更重要。^[7]但运动减肥见效慢,还存在个体间敏感性差异,而且停止运动后体重会反弹。^[4]而且有文章认为,低强度的运动对腰腹脂肪的沉积是极为危险的。^[18]

2 饮食节制法减体重

2.1 方法

饮食控制主要是限制肥胖者饮食所提供的热量(关键是限制糖和脂肪的摄入量),同时供给充足的各种营养素如各种必需氨基酸、维生素、矿物质等,使肥胖者摄入能量小于消

收稿日期:2000-10-27

作者简介:彭莉(1971-),女,重庆市人,讲师,从事运动生理学研究。

耗能量,从而达到减体重的目的。现有的资料,各学者所使用的饮食方案不一。总的来说,减肥食谱应为高蛋白、低脂肪、低糖的膳食,同时保证各种营养素齐全。尤其应注意足量蛋白质的供给,以最大限度减少瘦体重的丢失。^{[1][8]}

2.2 效果及评价

饮食控制法在短期内可使体重减轻,效果显著。但体重减轻的同时瘦体重也下降,有报导单纯饮食控制法减肥瘦体重下降了36%。而且节制饮食会造成RMR的下降,这种减肥的效果可能会因为人体RMR降低而被抵消。单纯饮食疗法还会伴有一系列的副作用,如营养不良、免疫力下降以及胆结石等。因此,单纯饮食控制减体重不宜长期应用(尤其肥胖儿童,正处于生长发育期,不能对它们进行严格的饮食控制),执行期间应有严格的医务监督。^[9,11,12,19]

3 药物疗法减体重^{[1][4][8]}

(1)食欲抑制剂:主要通过干扰下丘脑食欲中枢而降低食欲,减少食物摄入,从而达到减轻体重的目的。食欲抑制剂主要包括:(1)拟儿茶酚胺类药物,如Tenuate、Mazindol等。这类药物短期内减肥效果较好,且副作用轻微,但停止服药一段时间后,体重又逐渐上升到原来水平。(2)拟5-羟色胺类药物,如fenfluram、fluoxetine等,能降低摄食等生理活动水平,有兴奋饱食中枢的作用,减肥效果良好且副作用小,但长期效果不一定。

(2)促进代谢的药物:如甲状腺素、生长素、咖啡因等,还包括一些刺激棕色脂肪组织(BAT)的生热药物,如拟 β -肾上腺素能药物。

(3)影响消化吸收的药物:如消化酶抑制剂和一些轻泻剂。

总的来说,药物减肥有其它疗法不可替代的作用,但药物都有一定的副作用,长期使用会扰乱人体正常的代谢功能,因此不宜长期应用。

4 行为矫正疗法减体重^[8,13,14,17]

行为矫正疗法是源于19世纪心理学领域的精神疗法。20世纪60年代,Ferster首次用行为疗法治疗肥胖者的过食行为,之后行为矫正这一技术不断完善。行为矫正治疗要求改变肥胖者原来的饮食、运动以及生活习惯,使其能量处于负平衡状态,从而达到控制体重的目的。

4.1 内容

行为疗法已演变成了“饮食控制+运动+行为”矫正的综合疗法,内容大致包括:(1)坚持营养训练及负平衡饮食,如改变进食方式、自我控制饮食等;(2)多做运动或增加日常生活活动量;(3)认识的调整,应认识到减肥是一个长期的过程,朝健康有益的生活方式迈进为首要目标,其次才是体重的下降,应了解有关饮食、营养、运动等方面的知识,对治疗充满信心;(4)自我监督,即自我监督方案执行情况,儿童可由家长协助监督;(5)正性刺激或惩罚,根据行为矫正情况及肥胖度的变化,给予适当的鼓励或惩罚;(6)调整:当未达到预期效果或目标行为时,可采取改变刺激方式、延长治疗周期、修订治疗方案等手段,以尽可能达到预期效果。

4.2 效果及评价

在肥胖儿童治疗中发现,行为矫正疗法的效果是比较满意的。此法降体重温和持续,效果稳定,而且有助于养成健康、科学、有益的生活习惯。从根本上说,这才是最重要的。

5 小结

运动减体重的作用是肯定的,但见效慢,且有个体敏感性的差异;饮食控制和药物减体脂省力、见效快,但有副作用,且易反弹。鉴于肥胖是多因素引起的综合征,采用综合性的方法来减肥才最合理。行为矫正疗法将饮食调整和运动处方等落实到了建立健康、科学的生活方式上来,效果更持久,也才能从根本上消除致肥的危险因素。

参考文献:

- [1] 杨锡让. 实用运动生理学[M]. 北京:北京体育大学出版社,1994.
- [2] 何玉秀. 肥胖病因学的分子生物学研究进展[J]. 天津体育学院学报,1999,14(1):7-9.
- [3] 李裕和. 肥胖基因结构及作用机制[J]. 广州体育学院学报,1998,18(4):60-61.
- [4] 王从容,姜玉玲. 运动减体脂? 药物减体脂? [J]. 天津体育学院学报,1999,14(1):15-17.
- [5] 赵斐,张勇. 肥胖与脂代谢紊乱及运动对其的影响[J]. 天津体育学院学报,1999,14(1):18-20.
- [6] 何玉秀. 系统运动减肥过程中血糖胰岛素水平的改变[J]. 体育科学,1998,18(3):75-79.
- [7] 彭向峰. 儿童单纯性肥胖症及其运动疗法的研究进展[J]. 北京体育师范学院学报,1998,10(1):28-36.
- [8] 孙莉娟,廉玉华. 当前美国对减肥问题的研究和展望[J]. 北京体育师范学院学报,1997,9(4):31-33.
- [9] 皇丽梅. 对日本中小学生身体成分与肥胖研究的综述[J]. 体育科学,1994,14(4):60-63.
- [10] 何玉秀. 运动对腹部脂肪积累和肥胖基因表达的影响[J]. 体育科学,1998,18(4):69-72.
- [11] 阎智力. 运动与减肥健身[J]. 体育科学,1998,18(3):90-92.
- [12] 叶超群. 饮食控制、运动对肥胖者免疫影响的研究进展[J]. 北京体育师范学院学报,1997,9(3):82-85.
- [13] 丁宗一. 儿童单纯性肥胖症现状、趋势及防治对策[J]. 天津体育学院学报,1999,14(1):12-14.
- [14] 蒋竞雄. 行为疗法在肥胖儿童中的应用[J]. 中国心理卫生杂志,1997(8):252-254.
- [15] 王从容. 耐力训练对饮食性肥胖大鼠的影响[J]. 中国运动医学杂志,1998,17(1):18-19.
- [16] 张勇. 单纯性肥胖症脂代谢紊乱的运动防治-I 有氧运动对饮食诱导单纯性肥胖大鼠蛋白质代谢的影响[J]. 中国运动医学杂志,1998,17(2):117-120.
- [17] 熊静宇. 单纯性儿童肥胖症出现率升高的成因及干预对策[J]. 北京体育师范学院学报,1999,11(4):90-92.
- [18] 陆一帆. 中国离控制肥胖还遥远吗[J]. 天津体育学院学报,1999,14(1):5-6.
- [19] 叶超群. 饮食控制、运动对肥胖者免疫影响的研究进展[J]. 中国运动医学杂志,1999,18(1):51-53.
- [20] 林文强. 运动生物化学[M]. 北京:人民体育出版社,1999.

[编辑:李寿荣]