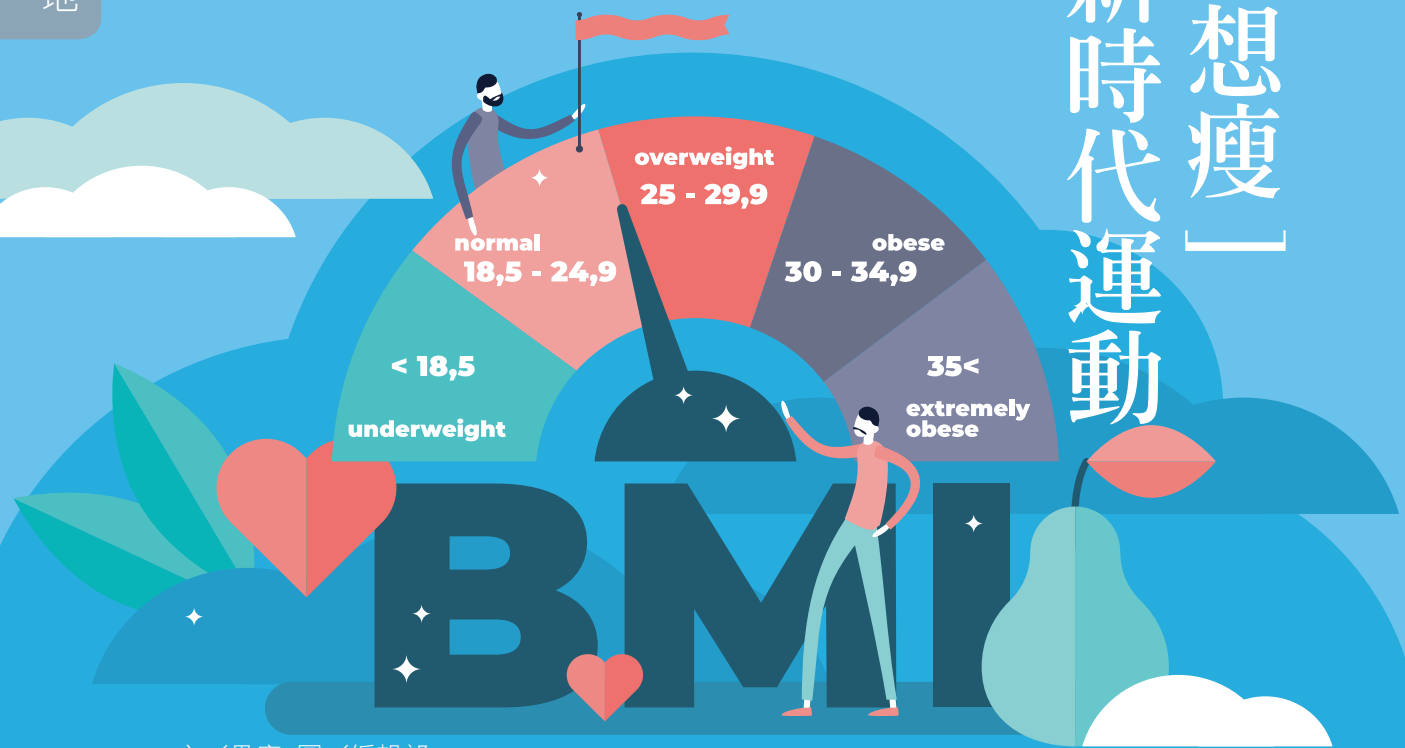


# 「想瘦」 新時代運動



文／愚庵 圖／編輯部

## 緣起

我住的社區，突然間進駐了兩家健身中心，看板上的肌肉男女畫像，不只代表陽光，笑容也特別燦爛，突起的胸肌，在鎂光燈下閃閃發亮，其中一個廣告看板寫著「想瘦」這兩個字，確實吸引不少上門的男男女女，尤其是在農曆年假期間，居然打出全年無休招牌，吸引怕吃太多，而變胖的人。

肥胖已經是文明病，更是健康殺手，也是經濟殺手，兩年前，美國航空公司已經針對體重太怕，必須霸占兩個座位的胖子旅客，提出兩倍的機票費用，或者要增

加行旅費用。看起來這個政策涉及所謂「胖子歧視」，引發不少爭議，但是，增加收費確實有道理，如果以使用者付費來看，胖子的確占了很多空間，也比其他旅客吃了更多。



如果只談健康，肥胖的疾病，的確比清瘦的人更多，例如三高、心血管疾病、動脈硬化。但是不代表身材清瘦的人就沒有健康問題，相對而言，瘦子較容易罹患貧血、不孕症、關節疾病，男性過瘦更可能導致無法生育。很少人知道，肥胖被視為問題，有70%是因科學製造出來的，在第二次大戰結束之前，肥胖或者太瘦，根本不是問題，醫院所謂的「人體重量管制」，是從西元1945年才建立，而且製造的動機，則與金錢有關。

## BMI 的創造者

先談 BMI(身體質量指數，Body Mass Index) 的創造者。今天你到醫院減肥，第一關的醫師一定會幫你測量 BMI，現

代的體重器幾乎都可測量體脂肪。而身高體重的比例，以及腰圍尺寸反映了個人身體的質量指數。簡單說個人體重「公斤」除以身高「公尺」的平方，就是你的個人 BMI，例如：你的體重 52 公斤，身高 1.55 公尺，那麼用 52 除以 1.55 的平方就是 21.6，這個數字就是 BMI。根據世界衛生組織的規定，健康成人的 BMI 必須維持在 18.5 到 24 之間。落於此區間之外，則為太胖就是過瘦，到底是哪一個傢伙那麼聰明，搞出這一套計算公式呢？這位老兄叫做路易斯·都柏林 (Louis Dublin)。

西元 1945 年，任職保險公司的科學家路易斯，中午正在午休時間，他埋首於統計數字中，已經太久時間，開始感到疲累，突然間，他發現在所有繳交保險費用

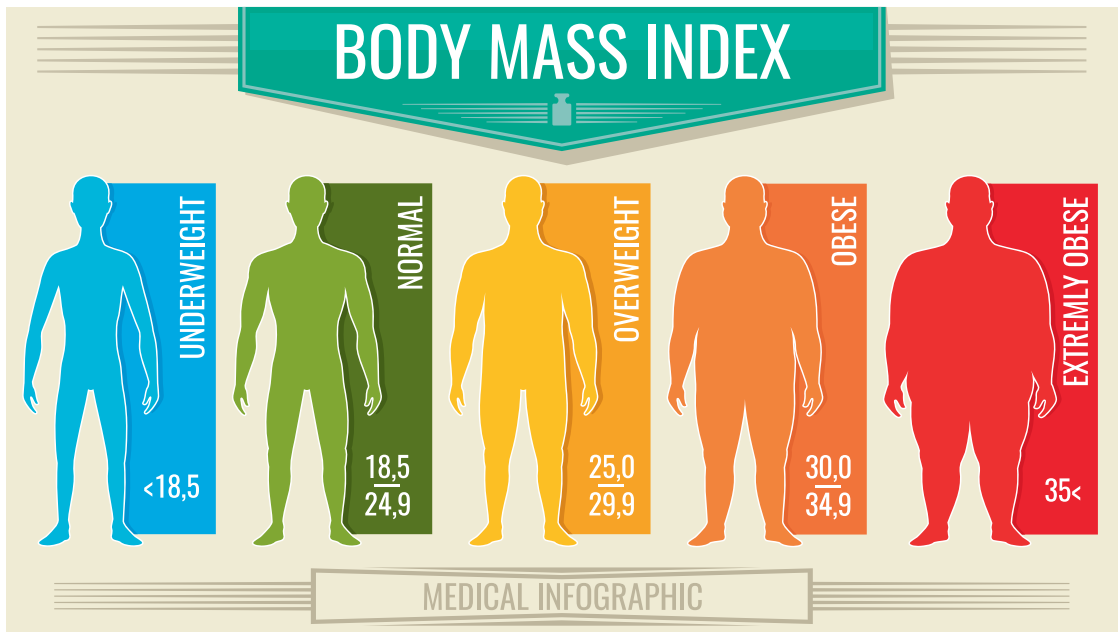


的顧客群中，體重比較重，或者是所謂胖子，罹患疾病的統計數字比較高。但是，這些人卻和不着病的人，繳交同樣的保險費，這個發現很有趣，都柏林靈機一動，如果把這批人分類出來，列入所謂「健康高危險群」，收取更高的保險費，公司一定可以賺到更多利潤，這個想法讓他製作出區分表，把胖子和體重超重分為兩個族群，胖子屬於「健康高危險群」，超重者是「健康中危險群」，第三者就是普通一般族群。問題是你還需要一個丈量的方法，才能讓人信服，於是，所謂 BMI 測量法，就這樣被路易斯發明出來了。今天，當醫師告訴你說：「你的腰圍超過 90 公分，屬於健康危險群，就是根據 BMI 而來的」。

BMI 簡單說，如果按照這個指數評量，

能夠算是健康的人，真的不多。從年齡來看，落於 20 歲到 35 歲的年齡層，勉強可在 BMI 的標準值當中，但過了 35 歲，青春走到盡頭，多數人健康就出問題了，例如抽菸、喝酒、工作超時、大吃大喝、熬夜等等後遺症。在這個量表之下，美國有一半的人口都不健康，透過 BMI 指標衡量，不單單保險公司發大財，與健康食品事業沾上邊的人，也跟著發大財。

美國人的體重在戰後突飛猛進，一來因為油炸食品問世，速食店、甜點店等在街坊林立，成為美國日常生活的飲食習慣，這種食物熱量很高，但是便宜又快速，適合快步調的社會型態，如果你想吃比較正常的餐廳飲食，不只是很難訂到座位，消費金錢更是速食食品的十倍。例如，你一



餐只要一個漢堡，一杯奶昔打發，算一算大約 2 塊美金，但是，到普通餐館吃飯，沒有 20 塊美金無法結帳，更不用說有知名度的餐廳了，若不是碰上大日子，美國人很少到正規餐廳，費時間又昂貴，也因為如此，胖子越來越多，到了 60 年代，全美國第一個沖泡減肥飲品出現了，本業是製造嬰兒奶粉的廠商，因為一位媽媽的來信表示：她自己吃了小嬰兒的奶粉後，發現自己越來越消瘦，廠商靈機一動，開始進行實驗。

而成年人吃了嬰兒奶粉後，果真的變瘦了，這是一個天大的發現，於是，看準美國人越來越胖，奶粉廠商推出第一款減肥飲料，一種類似奶粉且可沖泡式的飲品，並且在媒體上大肆廣告，果然一夕爆紅，奶粉廠商賺翻了。現在，美國很多食品工廠，只靠兩種東西賺錢，一種是要你胖，一種讓你瘦。通路商也同時販賣兩種商品，以適應各種不同需求的消費者，只要你到超市走一遭，產品上打著零卡、脫脂、低卡、無糖，全部和減肥有關。美國最大的食品公司一手賣讓你胖的冰淇淋，另一手卻販賣減肥食品。

奶粉廠商所生產的減肥奶粉，坦白說並不好吃。這種東西有一股化學味道，即使很多人知道少吃多動才是減肥最好的辦法。但是戰後，美國發展快速，很多鄉鎮都市化以來，人口大量聚集，新興娛樂滿

街跑，美國很多白領階級忙到沒時間應酬，更不用說運動了，所以，只能寄望在能夠吃，但是不會變胖的食品上。看準社會的需求，這個時候出現了一個比路易斯更聰明的人——丹尼亞伯拉罕 (Abrahams)。

丹尼是一名化學家，父親開藥局，從小就在藥品中長大，他接受訪問時說，上帝在睡夢中給他靈感，有一天睡醒時，腦袋裡出現「快瘦」兩個字 SLIM FAST，這兩個英文字，讓他從夢中跳起來，太好了，有多少人希望可以一夕變瘦，這是很好的點子，於是，丹尼開始到超市買了最流行的減肥奶粉。但是，丹尼吃來吃去，只有一個評語，「很像吃藥」，於是，丹尼想到如果減肥像是吃奶昔，既能滿足口慾，又能填飽肚子，不就能解決減肥奶粉不好吃的問題。於是，丹尼把奶粉的粉末改為網狀的奶昔，也有點像是冰淇淋，加上水





果味道，把卡路里抽走，這種食品名稱叫做「快瘦」，果然一上市，就和減肥奶粉打成平手，西元 2000 年，跨國消費品公司用 21 億美金，收購了這家公司。而他們的目標不是產品，而是「快瘦」這兩個字，這個產品的科技技術不高，但是快瘦的名稱，能夠吸引許多想要快速瘦身的消費者。

## 肥胖衍生的產業

靠著肥胖賺錢的行業太多了，英國萊斯特市紐瓦克博物館 (Newarke Houses Museum) 有一張畫作，畫中的主角是藍伯特 (Lambert)，這幅畫是在西元 1806 年誕生的，當時蘭伯特就坐在這間博物館，讓人進門參觀，看一次收費一先令。蘭伯特當時體重來到 335 公斤，被稱為世界上最重的人。現在這個紀錄早就被打破了，放

眼英國或美國醫院裡，接受手術減肥，超過 500 公斤的胖子多了去。當年，蘭伯特光是坐著讓人看一眼，就能夠賺進一筆金錢。但是，胖子最大的問題就是卡住，每天從家裡到博物館，必須有 10 個人用擔架，才能把蘭伯特弄到博物館，但是，200 年後，更進步的工具出現了。

英國為了服務胖子，特別發明一種「肥胖救護車」。這是特殊的設計，專門設計協助肥胖者出門，或就醫工作，這種救護車上有專門配備的強力絞盤，可以把胖子送到特製的擔架上，最重可以承受 1,000 公斤。但是，出一次門的費用不低，每次出動動輒花費百萬新臺幣，所以很多胖子消費不起，除非有錢人家。

根據醫院估計只要體重超過 300 公斤，胖子要出門的先決條件，是把自家的



門先拆了。

美國電視把這類胖子的醫療問題，拍成電視劇，從訪問過程到接受手術減肥，談談這種肥胖人生的喜怒哀樂，果然創下收視率，一則可以對喜歡大吃大喝的人提出警告，一則可讓主人翁瘦回標準身材，也因此衍生出另一種「享瘦」的事業。

現代人享受速成，且不願花太久時間在運動上，所以想減重的人，第一個想到的就是有多快可以瘦下來。若建議長期抗戰，得到的回應可能是沒時間、沒興趣、交通不方便等推託之詞，也因為這樣，醫生開始介入這個行業。

有些人的胖，還真的需要醫生的處理，例如病態肥胖症，醫學上把 BMI 指數超過 40 的人，稱為病態性肥胖，這種人體重都在 150 公斤以上，比較誇張還超過 200 公

斤，腰圍超過 120 公分，我們經常看到救護車出動，好幾位護理人員才可以把他請到醫院動手術，透過微創科技的「胃部切除術」，可以快速減少一半的體重。

其實，要減重，就必須與脂肪長期抗戰。而人體的脂肪分成兩種：第一種是器官脂肪，圍繞在心臟、肺部、消化器官，這種脂肪會危害健康，造成三高，以及心血管疾病，第二種脂肪叫做皮下脂肪，圍繞在腹部、大腿兩側、肩膀、腰部、臀部，有很多人想利用運動消除贅肉，結果卻練出強壯的肌肉，男性或許不差，女性卻認為有礙瞻觀。時下很多外科醫生，就從這裡看到發財的門道，轉行到整形美容外科，或者稱為人體雕塑醫院，為愛美的女性施行抽脂手術。

然而，抽脂手術風險高，更是一筆花費，儘管整型醫學技術越來越精進，卻仍有不少醫療糾紛。且抽脂之後的皮膚不如原生皮膚來的平整光滑，為了讓身體看來勻稱且美觀，靠外科手術可得要評估自身口袋的深度。否則，就回歸最原始的「少吃多動」，找回以失去的苗條身材。

## 節食的減肥方法

根據統計美國過胖的人口超過 75%，英國超過 60%，連窮困的衣索匹亞 (Ethiopian) 也出現過胖的問題，問題並非貧窮，而是飲食習慣，全世界有 4 分之 1

人口，生活在貧窮線下，但是窮人也有胖子，美國杜克大學 (Duke University) 的布洛尼爾 (Neill Blom) 醫師認為，肥胖其實來自基因，意思就是你的體內有肥胖基因，讓你瘦不下來。當你很高興用各種節食方法使自己變瘦了，但是，一不小心就恢復肥胖的體型。正如減肥人常掛在嘴上的：「單單喝水，也會胖。」可能就是基因問題導致。

現代人節食是為了怕胖，過去的人不吃，又稱齋戒，那是聖經裡的教育，目的是實現慈悲。

我為了慈悲，參加過飢餓 30 小時的活動，舉辦活動的人，要參加者體會非洲飢民的痛苦，這個目標至少可以達到，但是，一般人都理解想要靠著不吃，就把體重減下來，並不簡單。

西元 1944 年，二戰末期，歐洲大陸各戰爭國，陷入飢荒，因為農村被破壞，難民爭相逃難的結局，就是糧食生產緊縮，數百萬的人是死於飢荒，而不是戰火，為了理解飢餓這種事情，明尼蘇達大學 (University of Minnesota) 曾經做過一次人體實驗。

安瑟爾凱斯博士 (Dr. Ancel Keys) 是這項實驗的主持者，被實驗的對象是 36 位拒絕服兵役的男性。實驗過程中，36 人被關在一個密閉的地下室，每個人每天可以吃到 1,500 卡的食物熱量，但是，每一天

必須按表操課，包括運動、讀書，打掃環境，1,500 卡的熱量，是正常成年男人攝取的一半，所以這些人無時不刻感到飢餓。一年之後，驚人的結局出現了。這些人被放出去後，看到戶外的草場上的草也吃，看到科學家的手也想吃，甚至有人用刀子把自己的手切下來吃下去，凱斯醫師說：「他們完全精神崩潰了」。

但是，當醫師讓 36 人恢復進食之後，這些人不但吃很多，而且越來越胖，超過原來的體重，這是補償作用，原來，節食不會讓你瘦下來，反而會更讓你更胖。

很多人不相信，甚至還發明出很多低卡的食品，以為這樣子就是減肥，其實，問題不在這裡，脂肪不是胖子原因，糖類才是，尤其是玉米製造的高糖，以及精緻的澱粉類。





## 胖子的兇手是糖類

過去，科學家認為胖子是因為喜歡吃，而且飲食過量造成的，但是，現在的觀念已經改變，科學家發現，真正導致肥胖的兇手是糖漿，或稱玉米糖漿。

談到玉米糖漿，必須談到越戰，越戰導致美國食品降格上漲，尼克森 (Richard Milhous Nixon) 競選連任，必須面對選民的憤怒，這時候，尼克森要求他的農業智庫教授擬出挽救食品方案，於是他從玉米著手。早期，玉米不被視為人類食品，多數玉米都用來釀酒或牲畜的飼料，但是，科學家發現玉米可以煉出高果糖漿，或稱玉米糖漿，這種東西可以廣泛運用在各種

方面，變成重大的食品革命，而且更重要的是玉米糖漿價格，只要蔗糖的 3 分之 2，可以為食品商省下許多經費，西元 1984 年，飲料公司率先把高果糖漿代替本來的蔗糖，加入飲料中，如今，所有製造含糖







飲料的廠商，都這樣做，以便降低成本。

含糖飲料越賣越火熱，心臟病和高血壓以及肥胖接踵而來，西元 1980 年，倫敦大學 (University College London) 的教授約翰尤肯 (John Jucken) 發表一本書，這本書直接說出肥胖的元兇不是脂肪，而是糖類，顛覆了整個世界，也因為思想太前衛，凱斯醫師最無法認同，雙方打起報紙論戰。

尤肯認為糖類是愉快的來源，他會進入人體內，帶來短暫的快感，並且從大腦釋放一種信號「吃東西」。所以，你會不

知不覺越吃越多，這才是肥胖的主要因素，更糟糕的是，喜歡甜食的人，會出現永遠吃不飽的狀態，這種情況無法控制，只能靠自己的心理去制止。

紐約大學的教授安東尼·斯克拉法尼 (Anthony Sclafani)，曾經用老鼠在實驗室進行一種實驗，甲組的老鼠只吃正常食物，乙組老鼠吃含糖類的食物，結果發現乙組老鼠快速增胖，而且食物越吃越多，證明了醣類扮演食物催化劑，讓老鼠越吃越多，而且不感覺飽足，這些實驗告訴你，為了健康好看，必須遠離糖類。

## 魔鬼藏在減肥藥

很多人減肥失敗後，開始求助藥物，因此美國藥廠開發俗稱減肥藥的食慾抑制劑 (phentermine)，吃下去後，看到食品會感到排斥，二來可以降低飢餓的感覺，但是，這種藥品會有很大的副作用，包含導致心臟病、血壓高，醫師使用也非常謹慎，除了正規減肥藥，甚至有人用可能會上癮的安非他命，充作減肥藥，這一類交感神經抑制劑，會使使用者對食物產生排斥。所以，很多使用安非他命的人，食慾很低，這相對也會使體重下降，但是長期服用，一定會影響健康，下場就更難說了，就算要靠著毒品減肥成功，卻帶來很多後遺症，是不是值得，真的要深思，醫師也警告：使用藥物減肥，還是要更加小心為妙。

除了減肥藥，偏方更是到處流傳，例如吃飯以前先吃水果，或者先吃菜之後，才吃飯，甚至告訴你：只要多喝水，使自

己有飽足感，不會想吃東西，也可以變瘦，偏方一籬筐，可以確信者沒幾個。

以歐洲國家來說：法國是平均胖子最少的國度，科學家深入研究後發現，並非法國人生活浪漫才變瘦，而是用餐正常才變瘦，法國人不喜歡速成的食物，反而喜歡慢工出細活的家常菜，所以，飲食維持古老傳統，這才是不至於變胖的主要因素，想變瘦，或許先向法國人學習生活哲學才是王道，問題是，吃法國大餐還挺貴。

如果在經濟狀況無法負擔的情況之下，或許回歸食用原型食物的飲食原則，並謹守國民健康署為國人量身訂做的肥胖防治及均衡飲食的建議，相信在過年期間大魚大肉的飯局之下，必定能找到維持體重的方式，讓自己從新的一年起，活出如健身中心看板上的陽光模特兒一般，自信苗條！

