

完全不吃澱粉減肥會比較快嗎？

資料來源：曾漢棋醫師（曾漢棋綜合醫院院長）

國內自從前年開始流行「低胰島素減肥法」後，很多人提倡不吃澱粉減肥，有些醫療專業人員甚至勸減肥者只要不吃澱粉，則食物熱量(包括脂肪)不管吃多少都沒關係，這種觀念正確嗎？

回顧美國醫學界治療肥胖症的歷史，從 1953 年起就有學者(pennington)主張採用低醣飲食法來減肥(類似我們現在之不吃澱粉減肥法)，當時他們限制減肥者每天攝取的碳水化合物總量在 100 公克以下，從 1953 到 1979 年期間，陸續有十餘位學者也採用低醣減肥法作實驗，這其中以紐約之 Robert Atkins 醫師做的最徹底，他要求減肥者在快速減重期一天攝取的碳水化合物總量不得超過 20 公克(包括澱粉、水果及蔬菜、糖等)，這些學者的實驗(除了 Atkins 外)証實低醣減肥法不見得比低卡路里飲食減肥法有效，且低醣減肥法如果熱量不限制的話仍然會變胖。

美國內科醫學會後來也用 Atkins 之減肥法做實驗，結果證實 Atkins 之低醣減肥法，剛開始時體重減得比較多，是因為利尿的緣故，所以是減水份不是真的在減脂肪，因為低醣飲食法會導致體內產生酮酸血症，酮酸血會引起大量水份排泄出去，而且使用 Atkins 減肥法者，由於不限制脂肪及蛋白質的攝取，許多人因而造成高脂血症及鈣質流失等，到最後結果低醣減肥法與一般低熱量飲食減肥法的減肥效果是相同的。

提倡低醣減肥者認為胰島素是導致肥胖的罪魁禍首，因此只要降低胰島素分泌，就能達到減肥的目的，而減少醣類，自然就可減少胰島素分泌，其實沒有這麼簡單。最近幾年由於分子生物學的進步，許多體內與脂肪及能量代謝的機轉陸續被發現，導致肥胖的機轉比想像中複雜許多，除了胰島素外，還有許多荷爾蒙，例如：瘦身素(leptin)以及中樞神經之化學傳導物如 NPY、MCR-4 等都與能量代謝及食慾有關，此外交感神經活性的高低，也與肥胖有關，而胰島素濃度降低後也會使中樞神經之食慾中樞的飢餓感加強，胰島素降得太低時也會間接使得交感神經的活性降低，導致身體熱量消耗減少，所以一味追求降低胰島素分泌不一定就能減肥。

筆者在不久前曾在 YAHOO 奇摩網站寫過一篇文章，標題是：「碳水化合物或是脂肪哪一種食物比較容易導致肥胖」，文章內容中就有提到脂肪比碳水化合物容易導致肥胖，這是經過嚴謹的醫學實驗証實的，因此，不吃澱粉而多吃脂肪減肥效果會比較好，是值得懷疑的。