

減肥與維他命

資料來源：劉燦宏醫師（台北市立萬芳醫院肥胖專科主任）

很多人在減重的過程中只注意熱量攝取，但忘記了其他一些必要的營養素，即使瘦下來了，也會因為少了這些必要的營養素，造成身體上某些功能亮起紅燈，因此建議正在減重的朋友每天應該要吃一顆綜合維他命，來補充攝取不足的其他營養素。

減重的人通常會攝取低熱量的食物以控制熱量，但低熱量的食物容易造成營養不均衡，如坊間流行的蘋果餐減肥法，雖然熱量低，但蘋果裡缺少脂肪與蛋白質，長期使用可能造成掉頭髮及失眠的情況，而且長期只食用一種食物容易造成營養不良的狀況。

平日身體運作就需要維他命作輔酶，在細胞磨損時需要維他命來修補，並且在減重過程中我們常需要大量喝水來補充流失的汗水，這對水溶性維他命來說是一大傷害，因此必須要補充維他命，這樣才能夠讓身體的機能達到平衡。

使用藥物減重的人更必須注意，因為許多減重藥物是以抑制脂肪吸收為主，而脂肪是脂溶性維他命所需，所以利用藥物減重的病人更需要補充脂溶性維他命 A、D、E、K。此外，施行胃繞道及胃間隔手術的病人，需要多補充維他命 B12 與葉酸，因為這兩項手術影響到胃及腸道，B12 與葉酸最主要被吸收點在胃和小腸，做過胃繞道及胃間隔手術的病人的胃與小腸吸收力減低，會影響到 B12 與葉酸的吸收，因此需要攝取含有 B12 與葉酸的食物，以補充不足的營養素。