

粽子吃多身材走樣？中醫教1招「局部瘦」胖腿、蝴蝶袖OUT

health.ettoday.net/news/1463523

2019年06月09日 15:47

加入健康雲 X @生活圈



▲粽子吃多，體重跟著直直升、肚子大一吋。（圖／記者謝承恩攝）

記者謝承恩／綜合報導

端午佳節已過，家中應景粽子庫存總還有好幾串！嘉基營養科主任郭怡伶指出，一顆肉粽含有450-550大卡熱量，相當於1.5-2碗飯，粽子中糯米熱量高又缺乏膳食纖維也不易消化，且餡料多數熱量也不低，吃過多容易攝取過多熱量，導致體重上升，有三高慢性病的患者一天宜以一顆粽子應景為限，高齡長輩若吞嚥困難或腸胃道容易脹氣也不建議食用。

但是吃粽難消重，已經祭下五臟廟的粽子，難免讓人體重上升，要如何保持身形勻稱呢？嘉義基督教醫院中醫師吳明倉表示，中醫認為造成肥胖主因是身體機能出現問題，如臟腑功能下降或失調，而中醫減重就是藉由調理人體臟腑功能，促進內分泌平衡，並將體內多餘水份、體內代謝廢物排除，加速新陳代謝和氣血循環。



▲針灸是藉由不銹鋼針在穴道刺激達到促進代謝和氣血循環的作用。（圖／嘉義基督教醫院提供）

中醫調理體質與體重控制主要可分為兩大部分，一個是中醫藥物使用，另一個就是穴位刺激。針灸穴道來瘦身的功效在醫學界已經受到證實，世界衛生組織（WHO）也承認針灸治療64種病症的療效。穴位刺激瘦身包含針灸、埋線及耳針。針灸是藉由不銹鋼針在穴道刺激達到促進代謝和氣血循環的作用。



▲穴位埋線可以局部瘦腿、屁股、蝴蝶袖。（圖／嘉義基督教醫院提供）

穴位埋線是針灸的延伸，也是中西醫學相結合的具體成果，「穴位埋線法」是將外科手術使用可吸收羊腸線置入穴道內，持續穴道刺激可使局部組織脂肪細胞重新排列，故局部雕塑曲線效果極佳（例如局部瘦腿、臀、小腹、蝴蝶袖等）。埋線穴位刺激一般可維持7~14天，非常適合忙碌的現代人。

吳明倉也要提醒民眾，任何醫療行為，只能當做是減重過程的輔助方法，仍必需配合適當運動、飲食習慣改變以及充足的睡眠，才能達成理想體重。