



端午吃粽難消重 中醫調理顧苗條

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部吳明倉醫師表示，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。

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。

吳醫師也要提醒民眾，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。