

hytyhy / May 07, 2012 09:22AM

[林義龍醫師 減重百大醫師\[轉貼\]減重不對雙峰縮水](#)

林義龍醫師 減重百大醫師[轉貼]減重不對雙峰縮水

減重方式不對，小心胸部縮水。臨床上曾遇到一位二十五歲左右年輕女性急於減重、減肥，在短短三個月就減了十五公斤，但因減重方式不對，完全不吃蛋白質，導致胸部嚴重縮水，從C罩杯縮成A罩杯，這位女性非常懊惱，只好求醫，希望恢復豐滿胸部。

上述女性在減重期間嚴格控制飲食，飲食不但量少，且很不均衡，大多吃點香蕉等水果，或吃點冬粉、全麥吐司，完全不吃含蛋白質食物。完全不吃含蛋白質食物，或營養不均衡、急速減重，很容易讓胸部變小。因此減重時，一定要均衡攝取含蛋白質食物。如果是健康減重方式讓體重降下來，女性胸部較不會嚴重縮水。

減重千萬不要操之過急，一周減去體重最好控制在零點五到一公斤之間，常有人希望一個月減七、八公斤，減重速度太快，不但容易影響女性胸部大小，且可能傷害身體健康。

在飲食方面，想減重的人可以適量食用木瓜、香蕉、鳳梨等水果，這些食物含有水果酵素，可幫助分解蛋白質，促進排便順暢，減少便秘發生。另外，減重的人要盡量少吃香瓜、西瓜、哈密瓜、柳丁等水果，這些水果的「升糖指數」(GI)較高，代表吃下肚後，血糖上升速度較快，當血糖快速上升，身體便會分泌大量胰島素，以控制血糖。糖份一下就儲存到肝臟、肌肉等組織，這樣不利於減重。

---