

減重2.0時代

從「數字迷思」 走向「全人照護」

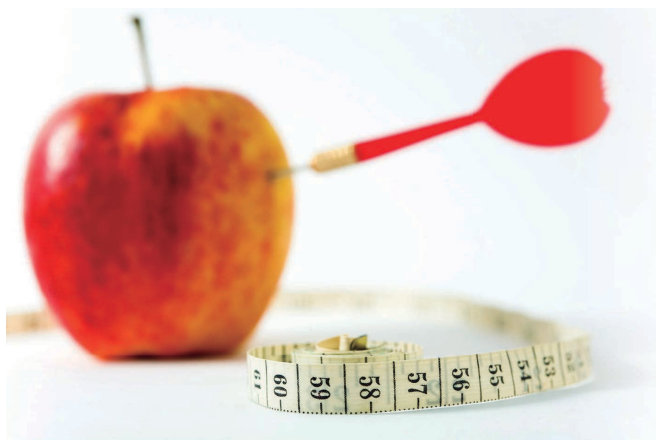
撰文◎家庭醫學科主治醫師 周志傑

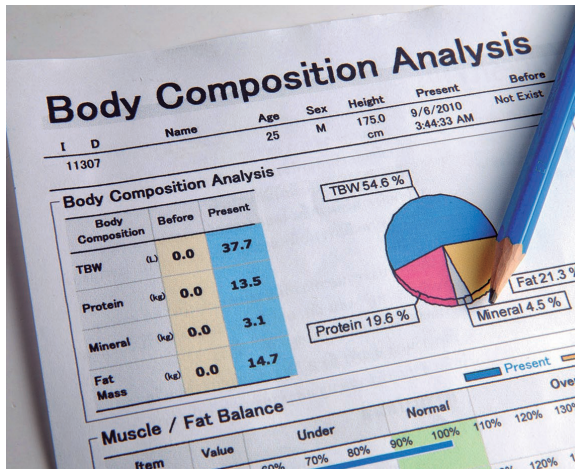


在過去的診間，減重往往被視為一場與意志力的長期抗戰。然而，隨著醫學科技的突破，尤其是新一代腸泌素相關藥物（俗稱瘦瘦針）等藥物的問世，透過醫療介入達成體重下降，在現代已並非難事。然而有個觀念必須提醒：減少體重並不等於贏得健康。在這個減重門檻降低的年代，「減重品質」的好壞，才是決定您是獲得新生，還是陷入另一個健康危機的關鍵。

為什麼不能只盯著體重計

在體重管理門診中，我們常告訴病友：減肥的重點是「減脂」而非單純「減輕重量」。同樣是一公斤的重量，脂肪的體積大約是肌肉的三倍之多。如果在減重過程中流失的是肌肉而非脂肪，即便體重計上的數字下降了，您的體型可能依然鬆垮，且基礎代謝率（BMR）也會隨之下降，這將成為日後迅速復胖的風險。因此，專業的體重管理門診首要任務，就





是透過精密儀器進行「體組成監測」，我們要確保每一公克的體重流失，都能精準打擊在脂肪組織上。

精準的身體組成分析儀器

在本院的體重管理門診，我們不只單純使用體重機，而是配置了醫學等級的監控儀器：

BIA體組成分析（InBody）：即時、精準的數據導航

家用體脂計常受體內水分波動影響而產生誤差。體重管理門診使用的InBody（BIA）採用多頻率電阻分析，能精準拆解肌肉、脂肪與水分數值。最重要的是，它具備「即時性」，在看診當下就能讓醫師掌握最新的代謝變化，作為藥物調劑的科學依據。

DXA全身體組成分析：醫學界的黃金標準

如果說InBody是精密的顯微鏡，那DXA（雙能量X光吸收儀）就是最頂級的掃描儀。它是目前體組成分析中最精密的檢查，能同時分析：

- 脂肪分布：除了體脂肪，更能精密測量最具代謝風險的「內臟脂肪」。
- 肌肉量評估：量化四肢肌肉，可以輔助診斷「肌少症」。
- 骨骼健康：測量腕骨及腰椎骨質密度，用在診斷「骨質疏鬆症」。

減得快，醫師為何踩剎車

在門診中，曾有一位年輕女性患者，使用減重藥物後效果極其顯著，短短一個月就減輕了將近八公斤。她欣喜若狂，甚至要求加大劑量以求更快達標，然而，我們卻在此時幫她「踩了剎車」。因為過於激進的減重可能導致落髮、荷爾蒙失衡，也會導致復胖風險激增，因此我們調降了藥物劑量，並強化蛋白質攝取與阻力訓練的衛教。最終，她的體重降速雖然放慢，但卻瘦得穩，既避免了快速瘦身的併發症，也確保肌肉被最大程度地保留下來。

正確的生活型態調整

最新的長期追蹤研究（SURMOUNT-4）指出：在使用瘦瘦針（Tirzepatide）36週後停打藥物一年，有超過八成的病人復胖（反彈超過初始減去重量的25%），甚至有將近一成的病人直接復胖超過初始體重，僅有不到兩成的病人能夠長期維持住減重後的成果（反彈小於初始減去重量的25%），其中最大的關鍵在於他們於「用藥期間」是否同時完成生活型態的轉型。藥物只是一個引路人，在減重初期降低飢餓感，給予病人有餘裕去學習：

- 一、正確的營養攝取：從基本的六大類食物開

始，認識211餐盤，學會計算自己的基礎代謝率BMR與每日消耗總熱量TDEE。

二、規律的運動習慣：特別是重量訓練，這是保護基礎代謝、防止復胖的核心。

三、優質的睡眠與壓力釋放：睡覺能夠幫助身體修復，減少因壓力產生的飲食衝動，是停藥後能夠持續致勝的關鍵。

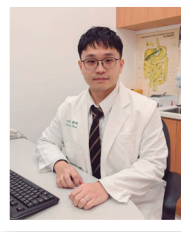
家醫科醫師—全方位整合健康管理

肥胖常被稱為「萬病之源」，與許多常見慢性疾病密切相關，包括高血壓、高血脂、糖尿病、脂肪肝、胃食道逆流、關節退化，甚至睡眠呼吸中止症。除了減重本身，家醫科醫師還要能同時整合多種慢性疾病的評估與治療。例如血壓藥物調整、糖尿病長期追蹤，必要時也能安排睡眠呼吸檢查，甚至進一步轉介呼吸器治療。因此，現代減重門診已不只是「瘦

身門診」，而更像是一個「個人化健康管理中心」，透過一次次門診，同步處理多項與肥胖相關的健康問題，真正達到全人整合照護。

減重的目的，從來不只是變瘦，而是讓身體回到更健康、更有活力的狀態。當焦點從體重數字轉移到體組成與整體健康時，減重才真正具有長遠的意義。讓我們一起好好吃飯、好好睡覺、好好運動，從「管理體組成」開始，開啟一段不復胖的健康人生。

作者介紹



周志傑 家庭醫學科主治醫師

畢業於國立成功大學醫學系，為家庭醫學專科、肥胖症專科、骨質疏鬆症專科、老年醫學專科、安寧緩和醫學專科等共五項專科醫師，目前就讀於臺大公共衛生碩士學位學程。

211餐盤



蔬菜 · 2/4

深綠色蔬菜、各式菇類；優先選擇葉菜類，確保攝取足夠的體積與纖維質。

蛋白質 · 1/4

優質原型食物；推薦雞蛋、豆腐、魚類、雞肉、瘦豬肉等，避免加工肉品。

全穀類 · 1/4

未精製複合性碳水化合物；推薦地瓜、燕麥、糙米飯等，平穩血糖與持久飽足感。

進食順序

建議大家先喝水或清湯→吃蔬菜→吃蛋白質→最後吃澱粉，能有效抑制飯後血糖飆升。

食物選擇原則

儘量避免精緻加工食品及含糖飲料，減少身體負擔。