

減重一二三

07-09

詹姆士打電話給迪安娜，邀她來參加一場烤肉聚餐：

詹姆士：我要慶祝我的攝食養生法減重成功。

迪安娜：吃烤肉慶祝？你會破戒又暴飲暴食，然後體重又回升。

詹姆士：不會，我已經學會了合理飲食。聚餐時我可以吃漢堡，但不要碰美奶滋；也可以喝汽水，只要是低卡的就行。

迪安娜：減重診所教你這些嗎？

詹姆士：是啊，合理飲食是醫生給我的「瘦身雞尾酒療法」處方的一部份而已。

迪安娜：酒類飲料可以幫你瘦身？這種好事我也要參加！

詹姆士：提供妳參考，「瘦身雞尾酒療法」是一種混合式的減重法。除了控制飲食，我還服用一種叫奧利斯拓【註】的藥物，用按摩促進脂肪燃燒—當然，我也運動。現在我的身體質量指數，或者叫做 BMI，已經降下來了。

迪安娜：身體質量指數？

詹姆士：它測量妳體重身高之間的比例以顯示你的健康狀態。把你體重的公斤數除以身高公尺的平方。

迪安娜：嗯，一點六…好，結果廿五代表什麼意思？

詹姆士：身體質量指數廿五以上的，表示或許該去看看我那位減重專家了。

迪安娜：那你的烤肉餐會要多屯積些減肥飲料，因為在那場合我只能喝這個了。

【註】：Orlistat 是中文名稱羅氏鮮 Xenical（或稱讓你酷或藍色小丸子）減肥藥的主要成分，是一種脂肪分解酵素抑制劑，九十年元月由行政院衛生署核准，為需經醫師處方之減肥藥品，能在人體腸胃道起作用，主要是減少腸道對脂肪的吸收。

07-10

迪安娜在看過減重門診後和詹姆士碰面：

詹姆士：妳看起來像是愛犬剛死了一樣！

迪安娜：我很失望，因為我原來希望醫生把我的「瘦身雞尾酒療法」，增加奧利斯拓減肥藥。

詹姆士：那種奧利斯拓減肥藥是給真正過重的病人使用，而且它們的效果有時並不如預期。上週我就必須停用奧利斯拓，因為它有一大堆副作用，像是便秘這些…

迪安娜：夠了！我只是想要立即的效果。不過醫生說實際上我應該把目標訂在每週減重半公斤。

詹姆士：這樣說罷，雖然妳必須等久一點時間才減重成功，但是慢慢地減，比較不會有「溜溜球」效應，避免體重大起大落。

迪安娜：我曉得，餓肚子、身體營養不良反而會降低我身體的新陳代謝。

詹姆士：而且妳消耗的卡路里會立刻回補，被貯存起來備用，一旦妳恢復舊有的飲食習慣，馬上就胖回去了。

迪安娜：而且會更胖。所以為什麼運動是我「瘦身雞尾酒療法」中很重要的一環，它使我在飲食控制期間，身體新陳代謝的能力提高。

詹姆士：妳的「瘦身雞尾酒療法」中，還有什麼新鮮的特效成份嗎？

迪安娜：還有針灸療法，希望可以促進我身體的新陳代謝。

詹姆士：聽起來像是帖成功秘方！