

泡湯具有瘦身減肥的效果嗎？

三總北投分院 家庭醫學科主任

陳家勉 醫師

肥胖症 (Obesity) 是指體脂肪累積過多而對身體造成負面影響的狀態，而目前肥胖則被視為一種慢性疾病，是造成高血壓、動脈硬化、糖尿病及脂肪肝等生活習慣病的元凶之一，而過重之體重最終也會造成腰痛及膝蓋疼痛的問題，**減重**可以達到控制或改善上述生活習慣病與症狀，調整飲食及運動則是**減重**的最佳良方。

肥胖的標準常使用身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來衡量，在台灣成人的 BMI ≥ 27 即為肥胖。肥胖常需要搭配運動以及低熱量飲食，需要專業人員包括醫師、運動指導員、營養師等人的協助-根據個人的狀況，規劃與設計出個別化的運動處方與低熱量飲食來減重。基本上，消耗 **7700 大卡**時可減掉 **1 公斤**，所以，每天的運動量只要多消耗 300 大卡，一個月下來就能減掉 1 公斤。

在溫泉池中躺著不動就能夠達到減重的效果嗎？肥胖的人可利用溫泉的溫熱作用來減重，讓人在毫無感覺的情況下消耗大量的能量。因為高溫浴能興奮交感神經且促進新陳代謝，所以熱量的消耗也會隨之增加；泡 42°C **高溫浴**時，大約每公斤體重每分鐘會消耗 **0.0606 大卡**的熱量，例如體重 70 公斤的人入浴 20 分鐘，大約會消耗 84.84 大卡；無感溫度之 **36°C**較不會消耗熱量，而浸泡 20 分鐘 **25°C**的冷水浴則可消耗 110 大卡熱量，因為人是恆溫動物，當外界環境的溫度下降時會消耗人體內的卡路里來維持正常的體溫。

實際上，光是進出浴槽、清洗、活動身體，入浴 1 次再加上流汗-就如同桑拿浴般具有減重的效果，而泡溫泉時如能同時結合水中運動，其減重之效果會更佳！