

錯誤減肥方法, 小心越減越肥:

方法	項目	可能的副作用
藥物減肥	興奮劑	長期服用, 會出現緊張、失眠, 曾利用厭食, 當作提神減肥之用, 由於濫用, 副作用大於減肥, 早已禁用。
	利尿劑	會導致嘔吐、虛弱、血壓下降、腎功能破壞等隱憂。
	瀉藥	會導致貧血及腸胃病變, 只要停用, 體重即再上升。
	膨脹劑	將造成維生素與礦物質缺乏, 過量服用導致血管壁增厚。
外科手術減肥	局部抽脂	較適合局部肥胖者, 但可能使皮膚不光滑, 淤血不退, 同時極易造成脂肪栓塞。
	胃部切除法	嚴重影響正常消化吸收。
	小腸迴路法	截短小腸, 以減少營養素吸收, 使體重下降, 將引發膽結石、酸中毒、肝功能不良、貧血等副作用。
物理方式減肥	三溫暖蒸氣浴、鹽液綑帶, 熱效排脂、低周波震脂	雖可使身體暫時脫水, 但只要飲水, 即可能恢重。
	針灸或指壓耳朵飢點減肥	降低食欲, 若恢復原來飲食, 則體重仍會回升。
坊間飲食療法	減肥茶或減肥糖	易致營養不良或虛弱。
	蔬菜湯	易致營養不良或虛弱。
	吃肉減肥	對心臟病、高血壓者不宜, 且易增加腎臟負擔, 長期食用可能造成骨質疏松、抽筋、酸中毒。
	偏食	將影響正常代謝功能, 營養不良。
	飢餓法	不能持久, 且造成體內蛋白質、水分和電解質大量流失。