

濫用減肥藥 妳瘦得了嗎？

●減肥用藥安全手冊●



行政院衛生署



健康的體重管理觀念
，讓您享瘦健康！



目錄

序言.....	1
認識非法減肥產品及其不良反應	
減肥受害案例報導.....	3
你用的是合法藥品嗎？.....	9
服用非法減肥藥就是謀殺健康.....	11
非法減肥藥外觀.....	13
其他減肥方法及其不良影響	
其他減肥方法及其不良影響.....	17
減肥常識及方法	
你需要減肥嗎？.....	22
成人的理想體重範圍.....	23
快速減肥的害處.....	25
適當的減肥方法.....	33
各種運動所消耗的熱量.....	37
相關法令與罰則	
緝獲案例報導.....	40
相關法令與罰則.....	46
諮詢、檢驗及申訴管道	
檢舉及申訴管道・諮詢及服務專線.....	47

序 言

「濫用減肥藥妳瘦得了嗎？」

現代人越來越重視理想體重的維持，不只因為愛美是人的天性，更重要的是肥胖已被證實是許多慢性病的元凶，因此很多人為了健康而減肥。對於體重過重甚至是肥胖的人來說，減肥是對於自己健康負責的一種方式，但若選擇極短期間就能看到效果的不當減肥方法，反而會對身體產生不良的影響，造成無法彌補的後遺症，使用「非法減肥藥」就是明顯的事例。

近來海關及衛生單位經常查獲的泰國減肥藥，雖名為減肥藥，其實是類似安非他命的禁藥—「芬他命」，服用後會產生失眠、心悸、易怒及高血壓等現象，長期使用更會令人上癮，甚至喪命，為了愛美賠上健康實在是不值得！此外，很多快速減肥的人會發現，怎麼一吃東西又胖了回來？「忽胖忽瘦」也讓人氣餒不已！除了帶給減重者很大的挫折感外，對健康更是潛在的危機！

很多人不禁要問：到底怎麼樣才能健康享瘦呢？現在本署發行的這本小冊子，除可提醒您非法減肥藥的致命害處外，更介紹您一個健康的體重管理觀念，那就是「飲食控制」、「運動」以及「恆心」。只要持之以恆，依照醫師及營養師的建議，利用正確的減重方式，以均衡營養的飲食為基礎，改變以往大魚大肉、暴飲暴食、吃零食或宵夜等習慣，輔以適量且適當的運動，就能享瘦健康，想要擁有窈窕健康的身材雖非難事，但絕對要使用正確的方法。

行政院衛生署署長

李明亮 謹誌

中華民國八十九年十月

避免自己成為 不當減肥的受害者！

諮詢服務

衛生署藥政處免付費專線：080-058-828

管制藥品管理局：(02)2397-5006 轉 2121

瘦身美容消費糾紛

衛生署食品衛生處：(02)2351-0151 轉 362



認識
非法減肥產品
及其不良反應

減肥受害案例報導

泰國不明減肥藥 當心水腫、 癱瘓等副作用！

【本報訊】林口長庚醫院腎臟科方基存醫師最近接獲兩例服用「泰國減肥藥」導致全身水腫及癱瘓的病例，方醫師表示，這種減肥藥疑似含有利尿劑、緩瀉劑及甲狀腺素等藥品成分。亂吃利尿劑可能導致心跳不規則、全身麻痺、呼吸困難等，長期服用利尿劑，一旦突然停用，腎臟會出現代償作用，開始大量吸收水分，導致全身浮腫；甲狀腺素會讓人代謝增快、體重減輕、發抖等，一旦停用會出現全身無力症狀；緩瀉劑則會引起拉肚子、電解質不平衡等副作用。（節錄自八十八年九月五日民生報第七版）



意外的劇本

開麥拉！



避免自己成為 不當減肥的受害者！

諮詢服務

衛生署藥政處免付費專線：080-058-828

管制藥品管理局：(02)2397-5006 轉 2121

瘦身美容消費糾紛

衛生署食品衛生處：(02)2351-0151 轉 362



誇大不實的非法
減肥藥，危害知
多少？



檢舉誇大不實廣告免付費專線

080-058-828

楊貴妃也瘋狂

貴妃娘娘，這是小的託人從南洋給您帶回來的減肥靈丹，坊間正流行哩。



「哼！高力士，上回說是甚麼暹羅國減肥靈丹，害我呼吸困難又全身浮腫無力，差點要了我的命，半年都不敢見皇上。」



你可知非法攜帶不明藥物，而未經衛生署許可是犯法的呀，來人啊！拖出去法辦，以免禍害無辜。



娘娘饒命！



你用的是合法藥品嗎？

使用藥品前請先辨明藥品許可證字號

衛署藥製字第○○○○○號 衛生署核准由國內製造的藥品許可證字號

衛署藥輸字第○○○○○號 衛生署核准由國外輸入的藥品許可證字號

衛署成製字第○○○○○號 衛生署核准由國內製造的成藥許可證字號

凡是經核准製造、輸入的藥物，依規定於其標籤、說明書或包裝上，應分別刊載以下事項：

- 廠商名稱及地址
- 品名及許可證字號
- 藥品分級類別
- 製造日期或批號
- 主要成分
- 含量、用法、用量
- 主治效能
- 性能或適應症
- 副作用
- 禁忌及其他注意事項
- 有效期間或保存期限等

目前國內唯一核准適應症為「脂肪蓄積過多所引起之肥胖症」之處方藥為PPA(phenylpropanolamine)，但為求安全，仍須經醫師處方才可使用。

- 欲確認合法藥品之適應症，歡迎上網查詢。

網址：[http:// www.doh.gov.tw](http://www.doh.gov.tw)



服用非法減肥藥就是謀殺健康！



非法減肥藥常被添加安非他命、緩瀉劑、利尿劑、甲狀腺素……等藥品成份，當您出現以下症狀時，小心！可能是非法減肥藥所造成的危害！





失眠



嘔吐

服用非法減肥藥 所產生不適症狀

頭痛、興奮、失眠、不安、噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、心悸、肌肉虛弱無力、精神錯覺、暈厥、腎衰竭、癱瘓、心跳不規則和死亡……等副作用。



煩躁



腹痛



頭痛

非法減肥藥外觀

民眾以夾帶、郵寄途徑意圖闖關

衛生署藥物食品檢驗局自 87 年 4 月至 88 年 10 月間，共受理 110 件海關等機關送驗減肥類藥品之檢驗，檢出減肥禁藥 Phentermine 等成分者計 105 件（95.4%），均以親自夾帶或郵寄方式意圖自海關闖關入境，且均來自泰國。

非法減肥藥—芬他命（Phentermine）外觀

外觀	特徵說明
	淺藍色蓋白色體膠囊 蓋上有 "TRIM" 字樣， 體上有 "X" 圖樣。
	紅色蓋灰色體膠囊 蓋、體上皆有 "DUROMINE" 字樣。 30
	淺藍色蓋灰色體膠囊
	黃色蓋白色體膠囊 蓋上有 "X" 圖樣， 體上有 "PHEN" 字樣。
	淺藍色蓋黃色體膠囊
	藍色透明蓋無色透明體膠囊 蓋、體上皆有 "E 5000" 字樣。

非法減肥藥－氟苯丙胺 (Fenfluramine) 外觀

外觀	特徵說明
	淺綠色膠囊
	淺紫色錠
	桃紅色錠 上有“U”字樣
	白色錠

有關藥物食品檢驗問題，歡迎洽詢

(02)2785-9253

(02)2789-5191

網址: <http://www.nlfd.gov.tw>

E-mail : lilyyang@nlfd.gov.tw

服用非法減肥藥您受得了嗎？



為了減肥賠上健康
實在是不值得！

愛妳一萬年

老婆，打扮好了沒，
宴會都快要開始了……



老公，衣櫃裡的晚禮服，
都穿不下了……



嗯，老婆，你是該
減肥了……



那，這次到東南亞出差，
就幫我多帶些減肥藥
回來吧。



不，還是請醫生開處方，
比較安全，等我回來再
陪妳作運動。



親愛的，你真是體貼的好男人。
當然囉，老婆
的健康就是我的
幸福。



其他減肥方法 及其不良影響



使用不當的減肥方法，
或許達到了減肥的作用，
但也減掉了健康，
那就太不划算了！



幾種經常被提及的減肥方法及其可能造成的不良影響！



外科手術減肥方法	特點	不良影響
抽脂	用手術割除（或吸出）腹部或臀部過多的脂肪。	手術後再度發胖。
胃部整型法	將胃容積縮小15-30%，藉減少胃的容積，以達降低食物攝取之目的。	手術後影響消化道之正常消化吸收功能。
飲食療法減肥方法	特點	不良影響
高蛋白質飯食	只吃肉不吃澱粉。此法耐餓並可增加代謝速率。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對心臟病、高血壓者不適宜。 2. 會增加肝臟代謝負擔，可能影響腎臟機能。 3. 長期採用可能造成骨質疏鬆、抽筋等現象。
快速減肥餐	可迅速減輕體重。	不能供應足夠的營養素，長期使用影響健康。
低卡營養餐包	可迅速減輕體重。	僅能取代一餐，需依營養師指示使用，否則易發生營養不良。

其它	特點	不良影響
三溫暖、蒸氣浴 減肥衣	讓體內暫時失去水份 穿上後體溫上升大量 排出水份。	補充水份後體重會回升。
針灸、指壓、 耳針	抑制食慾。	1. 不能持久。 2. 若不瞭解食物的選擇 技巧，不知實際的減 重實施方式，一旦停 止針灸或指壓，食慾 恢復後，體重仍會上 升。
減肥膏	按摩潤滑劑。	效果存疑。

想要擁有窈窕健康
的身材，絕對要使用
正確的方法。



減肥常識 及方法

你需要減肥嗎？

王小晶和林小美在報紙上看到衛生局正開辦體重控制班，她們對自己的身材很不滿意，想藉這個機會美麗一下，於是打電話到衛生局詢問，衛生局的同仁說要先了解自己是否肥胖，並告知如何計算自己的體重是否屬於肥胖。以小晶的身高165公分、體重75公斤，計算出的理想體重應該是60公斤，小晶現在的體重75公斤已經超過理想體重20%以上，所以屬於肥胖。而小美的身高160公分、體重60公斤，在理想的體重範圍內，正好為理想體重。

$$\text{理想體重 (公斤)} = 22 \times \text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}$$

楊家有女初長成

不！愛妃，只要符合太醫的健康標準，寡人就是欣賞你這樣的身材哩。

皇上，臣妾是不是太胖了？

理想體重、過重及肥胖之定義

- * 理想體重範圍：理想體重之±10%者
理想體重 (公斤) = $22 \times \text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}$
- * 體重過重：超過理想體重 10% ~ 20%
- * 肥胖：超過理想體重 20% 以上
- * 若體重超過理想體重範圍，應請教醫師、營養師為您設計一套減重計畫，請勿逕行服用減肥藥。



楊貴妃 身高165公分 / 體重65公斤

成人的理想體重範圍

身高 (公分)	理想體重範圍 (公斤)	身高 (公分)	理想體重範圍 (公斤)
145	41.5-51.0	166	54.5-66.5
146	42.0-51.5	167	55.0-67.5
147	43.0-52.0	168	56.0-68.5
148	43.5-53.0	169	56.5-69.0
149	44.0-53.5	170	57.0-70.0
150	44.5-54.5	171	58.0-71.0
151	45.0-55.0	172	58.5-71.5
152	46.0-56.0	173	59.0-72.5
153	46.5-57.0	174	60.0-73.5
154	47.0-57.5	175	60.5-74.0
155	47.5-58.0	176	61.5-75.0
156	48.0-59.0	177	62.0-76.0
157	49.0-59.5	178	62.5-76.5
158	49.5-60.5	179	63.5-77.5
159	50.0-61.0	180	64.0-78.5
160	50.5-62.0	181	65.0-79.5
161	51.5-62.5	182	65.5-80.0
162	52.0-63.5	183	66.0-81.0
163	53.0-64.5	184	67.0-82.0
164	53.5-65.0	185	68.0-83.0
165	54.0-66.0	186	68.5-84.0

備註：

1. 理想體重 (公斤) = $22 \times \text{身高}^2$ (公尺²)
2. 理想體重範圍：理想體重之 $\pm 10\%$ 者
3. 根據國民營養調查結果顯示，20—29歲年輕女性之平均體重略輕於備註1計算而得之理想體重，使用上表可參考理想體重範圍內偏輕之數據。

我愛東施



快速減肥的害處

快速減肥易造成危害 身體的六大症狀

1. 溜溜球症候群
(Yo-Yo syndrome)
2. 代謝率下降
3. 抵抗力減弱
4. 月經不規律
5. 易掉髮、皮膚變差
6. 器官功能失調

溜溜球症候群

(Yo-Yo syndrome)

短時間內瘦下 5-10 公斤，這種快速減肥的體重很容易胖回來，體重忽胖忽瘦，就像溜溜球一樣，忽上忽下。前期的體重下降是身體水分的流失，之後是肌肉、脂肪組織的減少，復胖時卻全是以脂肪的形態回到體內。復胖後再次減重，卻一次比一次重，一次比一次更難減，造成惡性循環。

欲速則不達

魔鏡，魔鏡，
誰是這世界
上身材最好
的人啊？



白雪公主



甚麼！我已經快速減肥成功，
誰能比我美麗，哼！你這支生鏽
的鏡子，
我要把你
扔了。



唉，皇后，妳使用非法藥
物減肥，現在就像一支脫
水的蘋果，失去紅潤和體
力，而且...」



一旦停止使用，妳
會很快胖回來，而
且更胖呀。

哇！
救救我呀！



快速減肥的害處

代謝率下降

人體的基礎代謝率是供給生理運作、維持生命現象的基本需求。而快速減肥者通常攝取過低熱量，當攝取熱量低於人體需求時，人體為了維持正常生理運作會調整代謝率，使代謝率降低以減少人體的基本熱量消耗，此時若恢復正常熱量攝取，會因為代謝率的下降相對造成過多熱量的攝取，這些過多的熱量也就是復胖的來源。

快速減肥的害處

抵抗力減弱

快速減肥者多為低熱量攝取，且營養不均衡或營養素攝取不足...等，以致於體力變差、抵抗力減弱，同時容易感冒、腰酸背痛等。

月經不規律

在體重驟降的情況下，會造成對荷爾蒙代謝的影響，引發月經週期的混亂、不規則，嚴重者甚至會引發停經。

卿本佳人



快速減肥的害處

易掉髮、皮膚變差

快速減肥者多數營養素攝取不足，造成體內新陳代謝不正常，嚴重會引起掉髮、髮色枯黃、髮質乾燥等；皮膚也會因營養素不足或荷爾蒙代謝異常，發生膚質變差、變粗糙、易生痘痘等情形。

器官功能失調

在長期饑餓下，因攝取熱量及營養素不足，再加上身體水分大量流失，肌肉蛋白質分解，易造成暫時性的肝、腎功能失調，並且因為反覆減重、代謝率下降而影響腸胃功能，易發生消化不良或產生腸胃疾病。

● 適當的運動

- 運動的好處
 - 加速消耗攝食的熱量。
 - 增加代謝速率，加速消耗體內堆積的脂肪。
 - 使肌肉達到充分的運用及增加心肺功能。
- 運動的原則
 - 請教醫師，選擇適合您年齡、身體狀況的運動。
 - 慢慢增加運動量。
 - 運動要持之以恆。
 - 選擇一些可活動全身肌肉的有氧運動，如：散步、慢跑、打網球、游泳等。
 - 時時增加運動量的機會，如：選擇步行取代乘車到目的地；儘量少乘電梯上下樓而改走樓梯。



- 減肥無捷徑，均衡飲食多運動，千萬不要相信標榜「快速減肥」的藥品或食品、茶包等，否則破財事小傷身事大。



適當的減肥方法

●適當的飲食控制

- 請營養師為您設計一套飲食計畫，千萬不可聽信偏方、廣告宣傳，自行減重，以免造成健康的危害。
- 減重不宜太快，每天減少500大卡熱量攝取或增加500大卡熱量消耗，則一週約可減輕0.5公斤體重。
- 飲食控制的小小提示
 - 每日以三餐為主，平均分配，不可偏重任何一餐，且儘量不吃點心。
 - 改變進餐的程序：先喝湯，喝完湯後再吃蔬菜，最後小口小口的慢慢吃肉類和飯。
 - 進餐應定量，細嚼慢嚥，宜專心進食，千萬不可邊看電視或看書邊進餐。

油炸、甜食
少吃為上策





- 多吃新鮮蔬菜。
- 儘量少吃零食及甜膩、油炸、油煎、油酥等高熱量之食物。
- 儘量少吃含脂肪極高的堅果類，如：花生、瓜子、腰果、松子、核桃等。
- 儘量少喝酒。
- 如果於兩餐間感到飢餓時，可吃一份新鮮的水果或生吃一些蔬菜（如葫蘿蔔、芹菜等），降低飢餓感。
- 烹調時多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌等不必加油的烹調方法。
- 家裡不要留存零食。

要美麗，
更要健康！
姐姐妹妹動起來。



● 適當的運動

- 運動的好處
 - 加速消耗攝食的熱量。
 - 增加代謝速率，加速消耗體內堆積的脂肪。
 - 使肌肉達到充分的運用及增加心肺功能。
- 運動的原則
 - 請教醫師，選擇適合您年齡、身體狀況的運動。
 - 慢慢增加運動量。
 - 運動要持之以恆。
 - 選擇一些可活動全身肌肉的有氧運動，如：散步、慢跑、打網球、游泳等。
 - 時時增加運動量的機會，如：選擇步行取代乘車到目的地；儘量少乘電梯上下樓而改走樓梯。



- 減肥無捷徑，均衡飲食多運動，千萬不要相信標榜「快速減肥」的藥品或食品、茶包等，否則破財事小傷身事大。



運動健健美

各種運動所消耗的熱量

單位：大卡／公斤（體重）／小時

騎馬（小跑） 5.1 大卡

高爾夫球 3.7 大卡

有氧運動
（輕度） 4.0 大卡
（中度） 5.1 大卡

下樓梯（15 階） 0.012 大卡

上樓梯（15 階） 0.036 大卡

走步（4 公里 / 小時） 3.1 大卡

舞池跳舞 4.4 大卡

健身操 4.4 大卡

快走（6 公里 / 小時） 4.4 大卡

游泳（3 公里 / 小時） 8.0 大卡





輪式溜冰	5.1大卡
羽球	5.1大卡
排球	5.1大卡
桌球	5.3大卡
手球	8.8大卡
滑雪 (16公里/小時)	7.2大卡
慢跑 (9公里/小時)	9.6大卡
單車 (21公里/小時)	9.7大卡
跳繩	9.7大卡

相關法令與罰則

緝獲案例報導

泰國減肥藥 九成含要命興奮劑

【聯合報訊】近來國內泰國走私減肥藥猖獗，且多由泰勞化整為零夾帶，從八十七年四月至八十八年十月共接獲一百一十件由海關送衛生署藥物食品檢驗局檢驗的泰國減肥藥，九成五含有芬他命等中樞神經興奮劑，雖然可以在短期內減肥，但卻可能造成暴斃。

衛生署藥政處指出：攜帶的減肥藥多以桃園南坎村的泰國餐廳為集散地，衛生署曾派員到泰國瞭解，已掌握開出減肥藥的診所，並轉告泰國衛生部，但這些減肥藥在泰國屬於合法藥品，泰國衛生部未能有效解決，因此，衛生署將透過外交部與泰國政府交涉防堵泰國減肥藥走私進口。

（節錄自八十八年十月二十八日聯合報第十版）

牢獄之災

小陳，像我們這種跑單幫的要看得準，什麼東西有賺頭就帶什麼進來，最近減肥藥可讓我開闊了。



啊！老李，你說的xx減肥藥是有害身體的，那是非法的呀。



顧慮那麼多，怎麼賺大錢吶！



先生，對不起，請跟我來，你的行李內有非法藥物。



輸入者，處七年以下有期徒刑，得併科十五萬元以下罰金。因而致人於死者，處無期徒刑或七年以上有期徒刑，致重傷者，處三年以上十年以下有期徒刑。

緝獲案例報導

走私減肥藥含安毒 長期服用會上癮

【聯合報訊】航空警察局宣布偵破從泰國夾帶減肥藥進口案，起出含有安非他命的減肥藥等共七十餘萬顆，價值七千餘萬元。此次查扣藥品數量為歷年類似案件之冠，經送衛生署藥物食品檢驗局檢驗，證實其中四種含有安非他命成分，長期服用會上癮，同時會破壞身體的新陳代謝功能。

(節錄自八十八年十月五日聯合報第五版)

欲罷不能



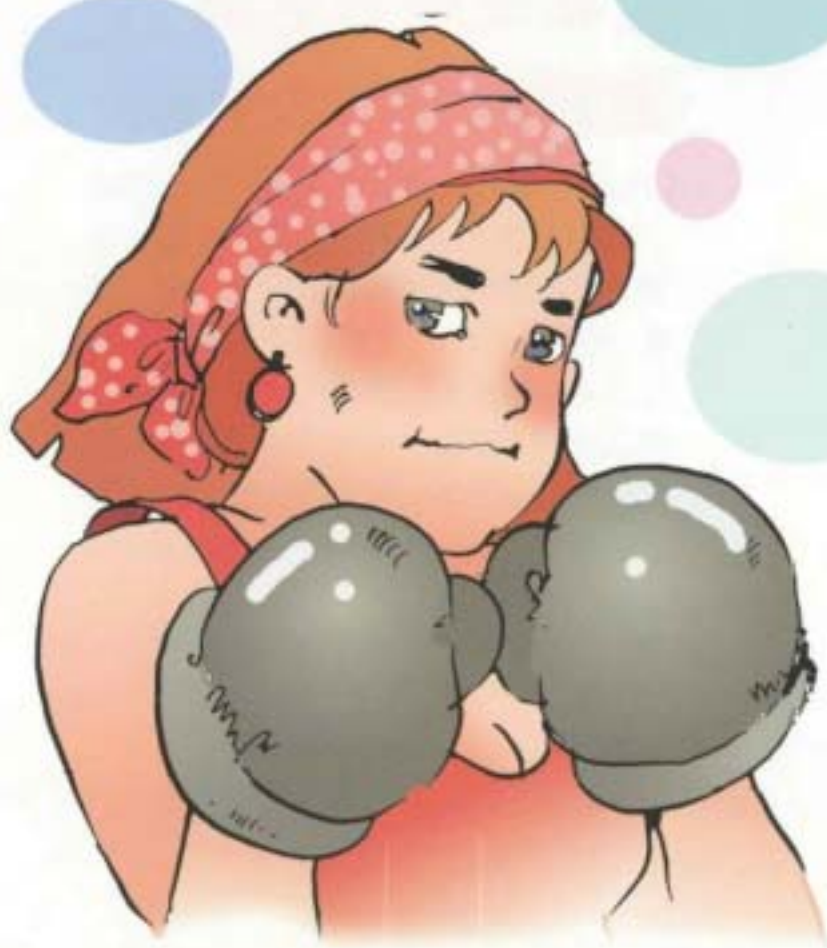
緝獲案例報導

走私泰國減肥藥 海關攔截 120 萬顆

【自由時報訊】台南市調查站宣佈偵破一起自泰國走私減肥藥來台販售牟利案，起出藥品經清點後共有十一種，總重一百廿一公斤，約一百廿萬顆，市價近億元。經調查局化驗後，其中有部份藥品含有「安定」成份，服用後會危害健康，呼籲民眾切勿購買來路不明的藥品服用。（節錄自八十八年十月五日自由時報第五版）

說明：「安定」是一種安眠鎮靜劑，成分為 diazepam，長期服用會使人上癮。

檢舉不法 拒絕受害



相關法令與罰則

近來傳出多起非法集團利用外勞，民眾夾帶含有芬他命等減肥禁藥闖關入境牟利，行政院衛生署提醒您，出國旅遊不要隨意攜帶藥品回國，以免觸法。

輸入或販售禁藥可處徒刑， 小心惹來牢獄之災

- * 未經核准擅自輸入之藥品即屬禁藥。
- * 旅客或船舶、航空器服務人員攜帶進口少量自用藥物，其攜帶進口之行爲，雖不以輸入禁藥論處，惟該藥品如超越自用之目的，而有販賣等行爲，則視同禁藥論處。
- * 芬他命 Phentermine 在我國爲禁藥，依藥事法處罰：
 1. 輸入者，處七年以下有期徒刑，得併科十五萬元以下罰金，因而致人於死者，處無期徒刑或七年以上有期徒刑，致重傷者，處三年以上十年以下有期徒刑。
 2. 販售者，處五年以下有期徒刑，得併科十萬元以下罰金，因而致人於死者，處七年以上有期徒刑，致重傷者，處一年以上七年以下有期徒刑。



諮詢・檢驗及申訴管道

檢舉專線

信箱：drug@doh.gov.tw • nnb05@nmb.gov.tw

電話：080-058828 • 080-015006

瘦身美容消費糾紛

電話專線：(02)23210151 轉 362

諮詢及檢驗服務專線

(一) 行政院衛生署網址：

<http://www.doh.gov.tw>

(二) 諮詢電話：

藥政處 080-058828

食品衛生處：(02)23210151 轉 362

管制藥品管理局：(02)23975006 轉 2121

檢驗服務

- * 各地衛生局消費者服務中心申請檢驗。
- * 其他：消費者文教基金會、台北榮總、馬偕醫院、三軍總醫院及中國醫藥學院附設醫院等單位。
- * 其他有關藥物食品檢驗問題：
衛生署藥物食品檢驗局諮詢服務專線：
(02)2785-9253 • (02)2789-5191
E-mail:lilyyang@nfd.gov.tw



出 版：行政院衛生署

發行人：李明亮

製 作：行政院衛生署 管制藥品管理局

主 編：行政院衛生署 管制藥品管理局
藥政處·食品衛生處

地 址：台北市林森南路六號

電 話：(02)2397-5006

傳 真：(02)2395-2279

編輯設計：芥子企劃小組

中華民國八十九年十月出版

印刷廠：昶昇印刷股份有限公司

統一編號：016259890034

ISBN：957-02-6926-X

工本費：12 元