

## 要命的過油減肥 ◎ 苦果

瀛苑副刊

你相信可以不運動又不花錢而瘦二十公斤嗎？真的可以，但是，它的痛苦決不亞於運動的。

從國中開始，我的體重就一直遙遙領先我的課業成績，再加上大學重考時每夜用食物麻醉自己，等到我發現連便利商店的店員都懶得幫我結帳時，才驚覺自己該減肥了。

從那時候開始，我變成六根清淨的素食主義者，吃飯時，在我的碗筷旁另外多放了一碗清水，那是用來過油的，濾掉食物多餘的油和調味料，所有再可口的菜經過了一張餐巾紙包得食物把油壓出來，這時候油是被擠出來的，在換乾淨的洗禮都變得食物把油壓出來，這時候油是被擠出來的，在換乾淨的紙包住了。每當家人在吃飯時，就看的我忙進忙出，在換乾淨的清水和餐巾紙，那段時間對油的敏感度簡直到了走火入魔的地步。

有半年的時間，我不知道米飯是什麼味道，有半年的時間隔絕了所有零食和飲料，在剛開始的時候，真的很難過，覺得嘴巴和大腦快要不能協調了，之後，索性不去看那些美食，心想眼不見為淨，日子久了，也就真的不想吃了，難怪孔子說「無欲則剛」，連我的家人那時候都像快要羽化成仙了。

但是成功的喜悅常讓我們忘記過程的痛苦，這樣的飲食持續了大概半年的時間，瘦了二十公斤，連隔壁雜貨店的婆

婆都滿臉尷尬的問我是不是吃了第四臺某牌的減肥藥，當她聽到我慘無人道的方法之後，失望的眼神好像告訴我這不是她要的標準答案。

不過，這的確不容易，它沒有辦法在短時間內速成，更要命的是，它挑戰的是我們對誘惑的長期抵抗力。所以我覺得，只要選定了方法，便發了狠的徹底實行，並且深信不疑，因為一旦失敗一次，就容易再而衰，三而竭了。

2010/09/27