



媒體報導

日期：2013年6月25日(星期二)
資料來源：經濟日報 - 副刊 - C8
標題：減肥 ≠ 營養失衡?!

經濟日報 2013年6月25日 星期二 C8

有沒有燃脂食物?

答案是沒有的，不過有些食物在減肥期間大派用場。營養師張玉蓮說：「例如香蕉、蘋果等含豐富纖維及礦物質的食物，可以令到脂肪率下降同時亦保持肌肉健康。健康肌肉的生長需要有一定的營養素如蛋白質、鉀及鈣等，因此減肥期間每日進食這些生果，能夠使肌肉強壯。」另外，高纖生果可當「打底」食物，於飯前進食有助增加飽肚感，可減少正餐所需的分量。除生果外，粟米、西蘭花都適合在減肥期間經常進食，以補充身體所需的營養素。

3 高肥胖人士注意事項

很多研究指出，嚴重肥胖會引發三高問題，即高血壓、高膽固醇、高血糖等。張玉蓮提醒，醫學研究指出及臨床所見，有大肚腩的人，極有機會於 10 年內患上其中一種三高疾病，其餘的兩高隨後，若體重控制得合宜，三高的指數也逐步有改善，可見三高與肥胖關係相當密切。

修身飲食療法系列 1

有沒有見過，有人經常疲憊不堪、面無血色，追問之下，原來他 / 她正在減肥。的確，不少人在減肥期間，誤掉進營養不良的陷阱，以致身體出現重大後遺症。其實營養失衡絕非減肥的必經階段，只要方法正確，身形愈來愈 fit 之餘健康也大躍進，一舉兩得。

減肥 ≠ 營養失衡?!

一個可能是吃錯食物，如經常吃高卡路里的食物，就算分量不多，但食物類別多了，都會致胖。」

別以為大量吃生果可以預防肥胖，實情是生果也含有糖份及熱量，有機會吃太多，對心臟有益，但一條大香蕉熱量等如半碗飯，問題在要多吃幾條香蕉才有飽感。蘋果、橙、士多啤梨也一樣，從卡路里的角度來說，它們一樣有熱量及糖份，所以千萬不要以為生果可以任吃，更不應取代正餐，按「健康飲食金字塔」指引每天吃兩至三份水果已足夠。」

蔬菜亦然，但不用像進食水果般那麼嚴謹。蔬菜本身的糖份較低而又高纖，有飽感和熱量少，除非煮法不健康如使用過量的油烹調，令到進食時的熱量增加，否則一般灼、焗的煮法皆最合適不過。

她重申，剔除因某些疾病影響外（如甲狀腺及內分泌失調），肥胖主要是一個 in and out 的問題，吃的（吸收）過多，出的（消耗）甚少，日積月累，便造成營養過盛或肥胖的問題。有些人的進食分量不多，並保持清淡，但依然容易肥胖，最大原因可能是新陳代謝率下降，尤其是隨年齡增長，人體的新陳代謝率漸漸減慢，造成吃多少也會胖的情況；另外，過度或胡亂節食也會減慢身體的新陳代謝。「當然還有一

餐之間可加一點健康零食，如生果、三文治、餅乾等。少食多餐可以保持血糖正常，營養又得到均衡投資。」

生果不要當正餐

她重申，剔除因某些疾病影響外（如甲狀腺及內分泌失調），肥胖主要是一個 in and out 的問題，吃的（吸收）過多，出的（消耗）甚少，日積月累，便造成營養過盛或肥胖的問題。有些人的進食分量不多，並保持清淡，但依然容易肥胖，最大原因可能是新陳代謝率下降，尤其是隨年齡增長，人體的新陳代謝率漸漸減慢，造成吃多少也會胖的情況；另外，過度或胡亂節食也會減慢身體的新陳代謝。「當然還有一

餐之間可加一點健康零食，如生果、三文治、餅乾等。少食多餐可以保持血糖正常，營養又得到均衡投資。」

均衡飲食好簡單

要知道，開始建立均衡飲食習慣後，體重會慢慢得到調節，最後減至正常。「均衡飲食好簡單，緊記定時定量，一日三餐，每日有五穀類、蔬果和少量瘦肉（如手掌般大）；加上健康的烹調方法如蒸、灼、焗等，減去多餘的熱量及脂肪吸收，再配合運動，體重會落得快些。」她又指出，一平碗飯約 230kcal，炒飯飯量變相倍增，所以食物一樣，只是煮法不同亦會令熱量增加。「只要控制好油份及糖，減少重口味的調味料，尤其避免攝取過多鹽份以防水肿，都有助減少攝取熱量及避免過胖。」

健康飲食法會有肚脹的情況出現？她說：「基本上每 3、4 小時吃一餐，好少餓到手腳軟軟，以早午晚餐來說，餐與

肥等如節食？節食等如無啖好食？這些觀念統統不正確，這個基督教家庭服務中心（銅鑼灣中醫健康中心）營養師張玉蓮解釋：「因節食減肥而經常肚餓，人只會愈來愈無氣力，令新陳代謝減慢，使減肥變得困難重重。反之減肥時，若先了解身體所需的營養及適當補充，身體運作得以正常，加上運動會事半功倍，減肥（去脂）的速度增加，體重下降亦明顯。」

她表示，健康飲食模式正是依從飲食金字塔，一般人適用，減肥人士更適用。「假設每日需要攝取 1,500kcal，當中一半熱量來自澱粉質，餘下的大半（30%-40%）是瓜果蔬菜，少半（10%-20%）是肉類，再加 1-2 份高鈣食物，如每日持之以恆，這樣的營養比例，對健康最好。萬一為了減肥吃澱粉質，會有不良後果。因為我們身體有一半熱量是來自五穀類（即粥粉麵飯等食物），這些食物會轉化為糖份，為腦部及身體提供力

餐之間可加一點健康零食，如生果、三文治、餅乾等。少食多餐可以保持血糖正常，營養又得到均衡投資。」

她重申，剔除因某些疾病影響外（如甲狀腺及內分泌失調），肥胖主要是一個 in and out 的問題，吃的（吸收）過多，出的（消耗）甚少，日積月累，便造成營養過盛或肥胖的問題。有些人的進食分量不多，並保持清淡，但依然容易肥胖，最大原因可能是新陳代謝率下降，尤其是隨年齡增長，人體的新陳代謝率漸漸減慢，造成吃多少也會胖的情況；另外，過度或胡亂節食也會減慢身體的新陳代謝。「當然還有一

餐之間可加一點健康零食，如生果、三文治、餅乾等。少食多餐可以保持血糖正常，營養又得到均衡投資。」

她重申，剔除因某些疾病影響外（如甲狀腺及內分泌失調），肥胖主要是一個 in and out 的問題，吃的（吸收）過多，出的（消耗）甚少，日積月累，便造成營養過盛或肥胖的問題。有些人的進食分量不多，並保持清淡，但依然容易肥胖，最大原因可能是新陳代謝率下降，尤其是隨年齡增長，人體的新陳代謝率漸漸減慢，造成吃多少也會胖的情況；另外，過度或胡亂節食也會減慢身體的新陳代謝。「當然還有一

餐之間可加一點健康零食，如生果、三文治、餅乾等。少食多餐可以保持血糖正常，營養又得到均衡投資。」

有沒有見過，有人經常疲憊不堪、面無血色，追問之下，原來他 / 她正在減肥。的確，不少人在減肥期間，誤掉進營養不良的陷阱，以致身體出現重大後遺症。其實營養失衡絕非減肥的必經階段，只要方法正確，身形愈來愈 fit 之餘健康也大躍進，一舉兩得。

減肥等如節食？節食等如無啖好食？這些觀念統統不正確。基督教家庭服務中心（銅鑼灣中醫健康中心）營養師張玉蓮解釋：「因節食減肥而經常肚餓，人只會愈來愈無氣力，令新陳代謝減慢，使減肥變得困難重重。反之減肥時，若先了解身體所需的營養及適當補充，身體運作得以正常，加上



運動便會事半功倍，減肥（去脂）的速度增加，體重下降亦明顯。」

她表示，健康飲食模式正是依從飲食金字塔，一般人士適用，減肥人士更適用。「假設每日需要攝取 1,500kcal，當中一半熱量來自澱粉質，餘下的大半（30%-40%）是瓜菜水果，少半（10%-20%）是肉類，再加 1-2 份高鈣食物，如每日持之以恆，這樣的營養比例，對健康最好。萬一為了減肥戒吃澱粉質，會有不良後果。因為我們身體有一半熱量是來自五穀類（即粥粉麵飯等食物），這些食物會轉化為糖份，為腦部及身體提供力氣。若不吃澱粉質的話，身體長期處於低血糖水平，會增加酮酸及尿素的製造，長遠影響身體尤其肝腎健康。」

為保持身體攝取不同的所需營養素，必須按飲食金字塔指引進食。有些人擔心此飲食模式會令減肥步伐減慢，但她認為，慢工自會出細貨。「假設一個人重了 20 磅，肯定不會是突然暴升，一般是經過頗長的時間造成（如半年至 1 年），即說明要用差不多的時間減回至正常或之前體重。健康及正常的減重速度為每周 1-2 磅，若減磅速度過快，所流失的磅數主要是肌肉和水份，而非脂肪率下降。然而，健康減肥的目標正是要減去脂肪，因過多的脂肪才是引起多種慢性疾病的元兇。」

均衡飲食好簡單

要知道，開始建立均衡飲食習慣後，體重會慢慢得到調節，最後減至正常。「均衡飲食好簡單，緊記定時定量，一日三餐，每日有五穀類、蔬果和少量瘦肉（如手掌般大）；加上健康的烹調方法如蒸、灼、烩等，減去多餘的熱量及油份吸收，再配合運動，體重會落得快些。」她又指出，一平碗飯約 230kcal，炒底飯熱量變相升倍，所以食物一樣，只是煮法不同亦會令熱量增加。「只要好好控制油份及糖、減少重口味的調味料，尤其避免攝取過多鹽份以防水腫，都有助減少攝取熱量及避免過胖。」

健康飲食法會否有肚餓的情況出現？她說：「基本上每 3、4 小時吃一餐，好少餓到手軟腳軟，以早午晚餐來說，餐與餐之間可加一點健康零食，如生果、三文治、餅乾等。少食多餐可以保持血糖正常，營養又得到均衡投資。」

生果不要當正餐

她重申，剔除因某些疾病影響外（如甲狀腺及內分泌失調），肥胖主要是一個 in and out 的問題，吃的（吸收）過多，出的（消耗）甚少，日積月累，便造成營養過盛或肥胖的問題。有些人的進食分量不多，並保持清淡，但依然容易肥胖，最大原因可能是新陳代謝率下降，尤其是隨年齡增長，人體的新陳代謝率漸漸減慢，造成吃少少也會胖的情況；另外，過度或胡亂節食也會減慢身體的新陳代謝。「當然還有一個可能是吃錯食物，如經常吃高卡路里或高脂食物，就算分量不多，但食物類別多了，都會致胖。」

別以為大量吃生果可以預防肥胖，實情是生果也含有糖份及熱量，有機會吃肥人。「例如：香蕉雖





然是高鉀的健康食物，對心臟有益，但一條大香蕉熱量等如半碗飯，問題在要吃多幾條蕉才会有飽感。蘋果、橙、士多啤梨也一樣，從卡路里角度來說，它們一樣有熱量及糖份，所以千萬不要以為生果可以任吃，更不應取代正餐，按『健康飲食金字塔』指引每天吃兩至 3 份水果已足夠。」

蔬菜亦然，但不用像進食水果般那麼嚴謹。蔬菜本身的糖份較低而又高纖，有飽感和熱量少，除非煮法不健康如使用過量的油烹調，令到進食菜時的熱量增加，否則一般灼、烩的煮菜法皆最適合不過。

有沒有燃脂食物？

答案是沒有的，不過有些食物在減肥期間大派用場。營養師張玉蓮說：「例如香蕉、蘋果等含豐富纖維及礦物質的食物，可以令到脂肪率下降同時亦保持肌肉健康。健康肌肉的生長需要有一定的營養素如蛋白質、鉀及鈣等，因此減肥期間每日進食這些生果，能夠使肌肉強壯。」另外，高纖生果可當「打底」食物，於飯前進食有助增加飽肚感，可減少正餐所需的分量。除生果外，麥皮、西蘭花都適合在減肥期間經常進食，以補充身體所需的不同營養素。

- 完 -