



張可琪

香港中文大學營養研究中心
註冊營養師

健康享「瘦」 由管理體重開始

坊間每隔一段時間就會出現一些減肥的新名詞：排毒法、斷食法、營養粉減肥法、辟穀法等等。目的是用最少的付出，最短的時間來達到減肥效果。

但這些餐單往往缺乏科學根據，盲目跟隨或可在短期內減輕體重，長遠對體重控制成疑。既然要花時間來尋找這些偏方或花金錢購買減肥產品，倒不如「預防勝於治療」，保持健康體重。相信沒有一個人可抵抗世間的美食，但最重要的就是能夠自我監測，注意和反省日常生活和飲食習慣，以作為一個早期預警系統，減低肥胖問題的出現。

自我監測行為包括：飲食日誌和定期的體重記錄。在星期初制定一個飲食時間表，提醒出外飲食次數和運動的安排，再記錄每日進食的情況；這樣，可簡單評估每日的營養素攝取量，從而計劃明天的安排。得知一日吃多了，明天就減少進食份量。每星期的體重記錄是提醒自己，當發現體重增加了，便需自覺或適量地減少進食和勤做運動。

另外，亦要留意每天進食時間。每日身體的新陳代謝會隨時間而減慢，而消耗碳水化合物的能力亦因而減低。若進食含豐富碳水化合物的晚餐，由於大部分都未能有效地轉成能源，而最終容易轉成脂肪，積藏於身體內。加上，荷爾蒙瘦素 (Leptin) 在日間發揮最佳的作用，若在之後才進餐，身體將較難感到飽肚感，有機會導致進食過量，引致肥胖。假日期間不要倒頭大睡，打亂了一天的進食時間。若進食時間相隔太久，身體的血糖會逐漸下降；當再次進食含豐富碳水化合物的食物時，會令血糖迅速上升，身體因而要製造大量的胰島素，增加身體的負荷。每日的三餐要定時定候地安排，餐與餐之間可加入簡單的一份三文治、一個小飯糰或麥片配脫脂奶等。

控制體重最治本的方法當然是由預防開始。制定一個飲食時間表，記錄每星期的體重，再配合適量運動，達至健康體重。賽馬會流金匯提供專業營養諮詢服務，由註冊營養師度身編製營養及飲食建議，詳情歡迎致電3763 1000查詢。CAPITAL