

健康

LIFE

人生下半場

人五發福 食少餐反易肥

吃好3餐+運動增良肌

踏入50歲，字頭變，身形也變，脂肪在腰臀積聚，體重節節上升，肌肉卻不斷流失，人也愈見疲倦。一心以為節食減少熱量攝取可扭轉「劣勢」？營養師在此勸你三思！

文：姜素婷（賽馬會流金匯）

賽馬會流金匯註冊營養師廖芷珊不時在營養講座上，接觸到「入五」人士，熱門話題之一，是他們感到新陳代謝率隨年齡增長而減慢，身形「發福」；有感於活動量減少，認為進食量毋須像年輕時吃那麼多，覺得一天兩餐已足夠。

然而，事實卻非如此簡單。

食量低 新陳代謝減慢遷就

廖芷珊說，人體器官或細胞要運作順利，依賴我們攝取熱量去維持。當進食量減少，攝取的能量未必足以應付身體基本運作。身體「知道」後，便採取「減慢新陳代謝率」的策略來遷就。情況好比她聽過的一個比喻：家用不夠，然而為了維持一家的生活，使費自然要慳。

可是，一旦「慳」得過於極端，問題便來了。長期吃得太少，攝取熱量太低，身體處於「飢餓」狀態。「這時候，人所進食的東西，身體吸收得更有效率，原因是身體覺得你所吃的東西都很寶貴，因此無論你吃了什麼，都會被儲存起來作為能量。」所以，為什麼有些人說「只吃一點兒亦會胖」，甚至「喝一口水也會胖」的原因。

所以，要解決「入五」後新陳代謝率減慢的問題，更應每天吃足3餐，以維持基本新陳代謝率，不要令它進一步下降，引起肥胖。不過，也有「入五」人士反映3餐的胃納不比從前，廖芷珊建議少吃多餐，在3餐之間加吃水煮蛋、原味乾焗果仁或低脂原味希臘乳酪等小食補充營養。

肌肉流失快 適量攝蛋白質

此外，「入五」後肌肉量減少的速度，會比年輕時來得明顯。30、40歲時每10年流失4%至7%，「入五」後，每10年流失10%。廖芷珊提醒，不要忽略有助增加肌肉的蛋白質

攝取量，她引述歐洲臨牀營養與代謝學會（European Society for Clinical Nutrition and Metabolism，簡稱ESPEN）的每日蛋白質攝取量建議：

- 65歲以下健康成人：每人每公斤體重攝取最少0.8克為基礎
 - 65歲或以上健康人士：每人每公斤體重攝取1.0至1.2克為基礎
 - 營養不良或體弱長者：每人每公斤體重攝取1.2至1.5克
 - 若以一個體重60公斤的65歲人士為例，不論男女，每天建議攝取的總蛋白質分量為60至72克
- 以肉類計，廖芷珊利用麻將牌作為換算參考：

- 1份肉類或代替品=10克蛋白質=1隻麻將牌大小的肉類=1兩肉
- 那麼，一個體重60公斤的65歲人士，1天合共要攝取6至7隻麻將牌大小的肉類，才算是攝取充足的蛋白質。1天3餐計，即平均每餐應吃2至3隻麻將牌大小的肉類（以熟肉計）：
- 3隻麻將牌大小的雞肉、瘦豬肉或瘦牛肉，或
- 1件約女士手掌大小及厚度的魚扒，或
- 1條獨立包裝的三文魚柳

多步行 兼做帶氧負重運動

她稱，要維持甚至提升新陳代謝率，除了吃足3餐，必須配合足夠活動量，例如以行樓梯代替乘搭升降機；而步程在約10分鐘可到達的地方，便盡量不要乘搭交通工具。運動當然要成為提升新陳代謝率計劃的一部分，急步行或踏健身單車等帶氧運動，蜷腹及深蹲等負重運動，都要兼做，如果懂得普拉提或利用橡筋帶做提升肌力的運動，也會使你的提升新陳代謝率運動計劃更加多元化。

入五注意

◀「入五」後新陳代謝率減慢，更應每天吃足3餐，以維持基本新陳代謝率，不要令它進一步下降，引致肥胖。

（yongyuan@iStockphoto）

1日增肌餐單

（以60公斤體重的65歲健康人士計算）

早餐	• 鮮牛肉米粉1碗（淨熟肉60克、米粉1碗）
午餐	• 燒鯖魚定食（燒鯖魚1條、飯1碗） • 蒸蛋1小杯 • 日式沙律1碗配沙律醋
下午茶	• 脫脂/低脂奶（或加鈣無糖/低糖豆漿）1杯 • 藍莓半碗 • 核桃4粒
晚餐	• 切雞（淨熟肉60克） • 糙米飯1碗 • 熟蔬菜1碗 • 啤梨（小）1個

備註：

1. 增肌不止着重蛋白質，還要攝取足夠碳水化合物
2. 每人每天需要最少2份水果（1份水果=約為普通人拳頭大小）
3. 更年期後女士可添加每日2份奶類（1份奶類/奶製品=1杯240毫升低脂奶/加鈣無糖豆漿，或兩片低脂芝士，或1小杯150克低脂純味乳酪）
4. 每60克肉類含約14克蛋白質，牛肉和雞肉提供共28克蛋白質；加上魚、蛋、五穀及菜都含蛋白質，總和是每天建議攝取量60至72克

果仁補營

若正餐食量小，可3餐之間加吃原味乾焗果仁等小食補充營養。

（AbbiImages@iStockphoto）

2招簡易增肌

蜷腹

目標肌肉：腹肌

做法：仰臥，屈膝，雙手放大腿，雙腳踏地；蜷腹，雙手觸膝（圖①）

進階版：蜷腹時雙手在大腿下拍掌（圖②）

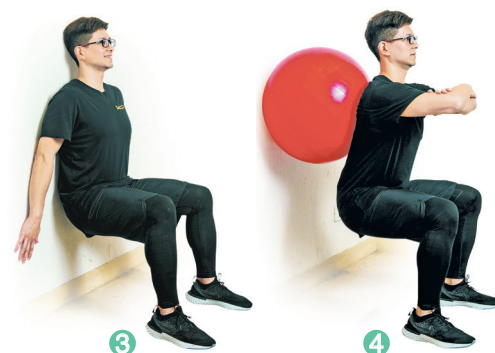


靠牆蹲下

目標肌肉：四頭肌

做法：背靠牆，慢慢向下直至膝蓋屈曲90度，膝不能越過趾尖（圖③）

進階版：背靠運動球（圖④）



（賽馬會流金匯提供）

示範：盧成輝（賽馬會流金匯體適能教練）