

拆解瘦身都市傳說

近年坊間流行生酮飲食和斷食法，標榜既可瘦身又可改善健康，真的這麼神奇嗎？

生酮飲食是一種高脂肪、低碳水化合物（每日約少於50克）的飲食法，透過限制攝取碳水化合物（每日約少於50克），使身體改以燃燒從脂肪代謝而成的酮體，達減脂效果。然而，要燃燒體內脂肪，首先要做到能量負平衡，即能量攝取少於能量支出。若單憑減碳水化合物，沒有控制其他食物的份量，加上攝取大量脂肪，熱量分分钟超出所需。即使成功「生酮」，亦無助減重。

一般而言，若生酮飲食配合能量負平衡，體重在首1至2星期內可減4至5公斤。

然而，因身體會先消耗儲存於肌肉和肝的醣原及伴隨的水份，再加上血液酮體上升，有利尿效果，故開始時所減的並非脂肪。

長遠而言，與均衡飲食相比，現時未有足夠證據顯示生酮飲食對改善體重、體脂或其他健康指標有更好的效果，但多個研究卻發現，生酮人士的壞膽固醇和其他含APO-B的脂蛋白都上升，增加動脈粥樣硬化的風險。這種極高脂肪的飲食方法，食物種類少，除了營養不均衡，亦有機會導致便秘、抽筋、頭痛、口臭及腎石等健康問題。

至於斷食法，即安排特定進食和斷食時

間比例的飲食法。常見有16:8（每天有8小時可進食，16小時斷食）、5:2（每周5天正常飲食，2天減少熱量攝取至500至600卡路里）和隔日斷食。同樣地，若整體能量攝取超過消耗，體重亦難免有增無減。

雖然有動物研究指出斷食除可減重，也有抗炎、提升胰島素敏感度等益處，但人類實驗的結果不一。目前證據所見，若能量攝取相同，斷食法與每日平均能量限制的節食方法的減重效果相若，不見得哪種斷食法比較好。

要減體重，最重要是留意能量攝取與消耗，而且若飲食中缺乏多元的食物種類，更會因營養不均衡，長遠影響健康。「賽馬會流金匯」設有營養師諮詢服務，歡迎致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯
註冊營養師/體適能教練