

健康瘦身有妙法

對肥胖人士而言，不論任何飲食方法，若做到持續能量負平衡，都有助減重，並改善血脂、血糖等慢性疾病指標，但如未有注意均衡飲食，長遠影響健康。如極低脂飲食傾向缺少維他命E、B12、鐵質等，高脂低碳水化合物飲食（如生酮飲食）則容易缺少膳食纖維，且飽和脂肪較高，長遠增加健康風險。

能否持續跟從減重飲食亦是成敗因素。有研究指生酮飲食等較極端方法，其副作用或令人難以跟從。適量脂肪、碳水化合物和蛋白質比例的飲食法則相反，營養亦較均衡，有助長遠且健康地保持減重成效。

減重期間，肌肉難免也會流失，幸有證據顯示，肥胖人士減輕體重後肌力變化不大，甚至可改善身體功能（例如走路、上樓梯等），這或因肌肉中的脂肪減少可提升肌肉質素，即同肌肉量但力量更大。

更有研究發現，約57至63歲的肥胖人士若配合運動，並攝取充足蛋白質，可在減重的同時提升身體功能和肌力，而當中的阻力訓練更可助維持肢體肌肉量。根據美國運動醫學會的建議，每星期應進行2日或以上阻力訓練。帶氧運動則每星期進行5日或以上，每日30至60分鐘的中等強度訓練，或每

星期3日或以上，每日20至30分鐘劇烈強度運動。

蛋白質方面，有文獻指出減重期間，每天每公斤體重攝取1.2克蛋白質，有助保留肌肉等非脂肪組織和控制體重。更有指每餐攝取達20至30克蛋白質，即起碼3兩瘦肉類（約一個手掌心大小），可刺激短時間內的肌肉蛋白製造，長遠有助提升肌肉量。

要成功減重及長遠維持效果，均衡飲食和恒常運動均十分重要。減重的飲食建議，包括能量及蛋白質攝取，以至運動訓練處方，或因個別身體狀況而有所不同，故建議先諮詢註冊營養師和體適能教練的意見。如欲查詢「賽馬會流金匯」的營養師諮詢服務，歡迎致電3763 1000。

作者為賽馬會流金匯
註冊營養師體適能教練