

管理體重有妙法飲食篇

說起管理體重，愈來愈多人視粉麵飯等碳水化合物為致肥元兇，甚或推崇較受爭議的生酮飲食法。究竟單靠減少攝取碳水化合物是否真的有助減重？我們進食碳水化合物後，胰島素幫助糖份進入細胞作燃料，提供能量。如果熱量過剩，糖份會轉化成脂肪。推崇低碳水化合物的人認為，以大量脂肪取代碳水化合物作為主要能量來源，從而減少胰島素在餐後上升，可增消脂功效。

不過2015年一項研究以一組進行低碳水化合物飲食，另一組進行低脂肪飲食作比較，並安排兩組達致相若的熱量赤字。結果發

現低碳水化合物組別體內的胰島素水平雖較低，但減少的脂肪不比低脂組多。同一班研究員在2017年亦綜合多份研究，分析出提供相約熱量赤字的低脂或低碳水化合物飲食，減脂效果並無大分別。最新一份綜合了61個實驗結果、比照近7000位超重人士情況的文獻回顧，亦發現與平均碳水化合物飲食的組別相比，低碳水化合物飲食在頭幾個月內減重較多，但平均只有1公斤差別。如果實驗長達一至兩年，分別則變得更小。在血壓、血脂和血糖等控制方面，亦沒有因限制碳水化合物而有較大改善。

這些實驗比較的是參加者的平均減重幅度，如個別看每一位參加者，無論是高或低碳水化合物飲食的組別，都有人減得比較多，有人沒效果，甚至體重增加。故現實中，盲目跟從任何飲食法，如最後未能持之以恒，亦很難獲得好效果。如說粉麵飯很邪惡，有沒有想過跟從低碳水化合物而又成功減重的人，其實也因為減去了甜品等高脂的碳水化合物，從而減少了熱量吸收？以上討論，並非完全否定低碳水化合物作為減重的一種方法，只是，就目前資料而言，這種飲食的效果不比低脂飲食優勝，而最終效果則取決於各位能否持續跟從。「賽馬會流金匯」設有營養師諮詢服務，詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯
註冊營養師（英國）/體適能教練