

## 夏日享「瘦」飲食

炎炎夏日，當穿上短衫短褲時，或會發現身上多了幾分贅肉。許多50+都發覺體重伴隨年齡漸長，希望能夠趕走脂肪和大肚腩，甚至通過戒食飯、斷食或食少餐等「捷徑」減重。這些方法能在短期內帶來一些減重效果，但長遠難維持，容易讓體重不跌反升，更可能因缺乏某些營養素，影響健康。減脂期間要維持均衡飲食，每餐應選擇高蛋白質低脂肪食材，增加飽腹感、維持肌肉量和鞏固代謝。全麥五穀類食物亦不可少，碳水化合物能為身體提供

能量，當中豐富的纖維更可增加飽肚感，並有助降低升糖指數。蔬菜則是低能量高營養食物，增加飽腹感之餘，每日進食最少兩種顏色的蔬菜，更可攝取不同抗氧化分子，降低身體炎症、增加免疫力。

能量密度最高的營養素是脂肪，每一克脂肪為身體帶來9kcal，而每一克蛋白質和碳水化合物則替身體帶來4kcal，故減脂時應避免高脂食物，以免食得少卻攝取過多能量。以油脂作為主要成份之一的食物、高度加工食品、油炸食物，以及含有添

加糖的飲品都應注意。

想吃飽飲足又減脂，可參考以下飲食建議。1. 選蒸或燒海鮮：魚和海鮮本屬低脂高蛋白質食材，蒸或燒的方法比煎或炸用更少油脂。2. 日式冷蕎麥麵：屬全穀麵，加入蔬菜和低脂蛋白質作配菜，能補充纖維和蛋白質。3. 高蛋白質沙律：蔬菜、水果，並配上鮮蝦、雞胸肉或豆類等低脂蛋白質，清爽又營養豐富。謹記醬汁要分開上，並以無糖綠茶、檸檬茶或梳打水配餐。

希望上述分享能幫助50+健康地享受夏日，亦歡迎大家參加「賽馬會流金匯」的健康講座、營養小組和個別諮詢。

作者為賽馬會流金匯註冊營養師（澳洲）

<https://jcch.org.hk/>