

大肚腩擊退戰

肚腩不單是肥胖象徵，同時反映內臟脂肪含量。腰圍尺碼愈高，肚腩愈大，內臟脂肪含量相對愈高。所以體重輕和身型看起來不太肥的人，亦可有大肚腩和大量內臟脂肪。內臟脂肪和皮下脂肪都是脂肪，所以內臟脂肪高的人士，體脂都會相對高。但兩者儲存於身體不同地方，皮下脂肪儲存於皮膚下，而內臟脂肪則儲存在腹腔內，並包着內臟。過多內臟脂肪可增加身體炎症，增加患上心臟病、糖尿病、高膽固醇和中風等慢性疾病的風險。量度腰

圍是估算內臟脂肪含量的簡單方法，女性腰圍多於32吋或男性腰圍多於36吋，即中央肥胖，便有需要踢走肚腩。

要擊退肚腩最重要一環便是改善飲食和控制體重。各位可多添加不同顏色蔬果於飲食中，增加身體對抗炎症的抗氧化能力；盡量選擇高纖維的全穀食物，如全麥意粉、小米、藜麥、全麥麵包，增加纖維的攝取；進食牛油果、堅果、種子、橄欖油和深魚類等健康好油脂。同時，需避免加工食品，如蛋糕、餅乾、午餐肉、香腸等和含

糖飲料。

恒常做帶氧運動，提高心率，亦有助燃燒內臟脂肪。有研究顯示，阻力訓練能夠減少內臟脂肪，並保持肌肉質量。所以結合運動和飲食是擊退內臟脂肪的最有效方法。

有見不少人對減肚腩和減內臟脂肪感到苦惱，筆者特別與三項鐵人教練攜手推出「大肚腩擊退戰：營養飲食與運動塑身小組」，計劃專門針對50+的健康狀況和需要而設計，在6至12星期內支援參加者建立良好的飲食和運動習慣，並學會選擇適合的食物，於新一年一起擊退大肚腩。

作者為賽馬會流金匯註冊營養師（澳洲）

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