



結婚是人生大事，不少準新人在婚前都會積極展開減肥大計，務求在大日子以最佳狀態示人。而大多數人減肥的方式都是從飲食入手，坊間就有不少提供瘦身營養餐的公司，然而消委會卻發現這些營養餐營養素含量與檢測結果不符。其實要健康減磅，並非只有捱餓減餐，也可自行烹調營養餐或參考專家推介的「4R 微生態飲食法」，安全減脂。

坊間可供訂購的營養餐價格懸殊，每餐的平均收費可以相差超過2倍，若果連續1個月訂購每日3餐（共90餐），最高收費隨時高達14,000元，加上其他額外收費和各種送餐限制，不甚化算。事實上，選購營養餐前除了要考虑食物的質素和成效，亦須衡量服務的方便程度、收費是否物有所值。

瘦身餐營養低分量少

至於揀選瘦身營養餐單時，我們都須依賴食物包裝上的營養標籤資訊，並計算每天或



婚前瘦身 健康減磅

每餐所攝入的營養成分，所以標籤上所標示的營養成分的準確性相當重要，但這些由瘦身營養餐公司提供的營養餐單營養素含量，卻與消委會早前的檢測結果不符。另外亦發現大部分餐膳的分量偏少，即使較靜態的女性，在進食全部分量後亦未有飽足感。如準新人的意志不夠堅定，便會添吃小食，恐怕未能達致減重目的，效果成疑。

不少人期望透過飲食減重瘦身而訂購營養餐，香港營養師協會就建議大家每餐都應該包含各種食物組別，並在兩餐之間補充水果和奶製品或其替代品，以攝取均衡的營養，自行烹調營養餐其實更實際及有益。



營養師減磅貼士

- 設定合理的目標和速度，以每周減重0.5公斤較為健康，並利於長期維持。
- 制定「可執行」的飲食和運動計劃，以循序漸進為原則，若減重計劃難度太高便容易導致失敗。
- 三餐定時定量，不偏重任何一餐。
- 注重飲食質量，均衡進食每個食物組別，以獲取各種重要的營養素來維持健康。
- 充足蛋白質和蔬果配以適量的全穀物和健康脂肪是減重瘦身的關鍵。
- 了解營養標籤內容，有助選擇合適的食物。

全穀物：比精製穀物例如白米含有更多的營養成分，對血糖水平的影響也較小。

多種蔬菜：成年人應至少吃3份蔬菜（相當於1.5碗煮熟的蔬菜或3碗蔬菜沙律）。

富含蛋白質食物：瘦肉、去皮家禽、魚、海鮮大豆、豆腐和其他豆類是健康的蛋白質來源。

各種水果：每天吃兩份水果以獲得各種營養和抗氧化劑。

乳製品及其替代品：如加鈣的豆漿，以獲得蛋白質、鈣和其他必需營養素。

健康脂肪：每周吃兩份含油量高的魚以獲得Omega-3脂肪酸，和吃一些無鹽和無糖的堅果和種子作為零食來獲取不飽和脂肪、纖維和抗氧化劑，促進心臟健康。

「自製營養餐」

6大必備食物

4R 微生態飲食法

想健康瘦身不一定要「無啖好食」。可參考「4R 微生態飲食法」，不需捱餓，有助改善腸道健康，達到纖體效果。營養師建議以4R原則配合7日吃逾30種不同植物食物的方法，透過植物中含有豐富的益生元可以幫助腸道益生菌生長，令益生

菌定殖在腸道內，有助改善腸道和減脂等。要攝取益生菌，乳酪、味噌、泡菜、納豆、酸菜，甚至低糖或無糖的活性乳酸飲品等均含不少益生菌，但對於平日工作忙碌的「打工仔」或飲食不均的外食族，也可借助益生菌補充品維持腸內平衡和保持腸道健康。

Reduce 減少

減少進食有利壞菌增殖的食物，包括精緻糖食、加工食品等高糖高脂食品。

Replace 取代

多食含益生元和益生菌的食物取代不健康飲食習慣，從而提升腸道健康。

Repair 修復

維持補充益生菌進行腸壁修復。

Rebalance 回復平衡

透過腸道檢查確保腸道回復平衡。

