

# 水果減肥 首選三果

## 註冊中醫分享進食貼士

家。  
分享水果減肥最有效方法，並分享特別的吃法給大減肥，這次請來註冊中醫師、中醫內科博士李灼珊不償失。幸只要揀啱合適水果，水果仍可有效幫助過糖分含量亦十分高，作為減肥期間的食物隨時得一般含有豐富的維他命C和水分，可以更健康，不少愛美人士會以水果作減肥主食，全因水果

蘋果、檸檬、哈密瓜。  
李灼珊指出，水果除了營養豐富，有助於護膚，還可以減肥瘦身，而其中比較有效的水果有三種：



■ 水果減肥都要配合運動。

### 檸檬 飲完做運動排毒

法國人有句俗語云：「女人的幸福是用新鮮的檸檬購買的。」足以說明檸檬對女性美膚的作用。其實除了美膚，李灼珊認為，新鮮的檸檬含有較多的檸檬酸，它可促進胃液分泌，有助消化食物，並分解腸道所積聚的脂肪。不過要注意，檸檬水適合晚上喝，白天盡量不要喝，因為檸檬具有感光性，在白天吃多了再經紫外線照射，皮膚便容易出現斑點，對於美白有不利影響。在夜間食用檸檬或飲檸檬水，之後不要照射紫外燈，經過一夜的身體代謝和吸收，翌日早上再曬太陽就沒有影響了。

食法：大約用150cc的鮮檸檬汁，加入3,000cc的冷開水中，然後放在雪櫃內。趁現在盛夏，每天晚上飲300cc的凍檸檬水，然後做運動15分鐘，目標是要令身體出汗，將身體有害的物質隨汗排出，長期堅持，日子有功就可以瘦身了。



■ 進食水果前最好先食半碗麵。



香港註冊中醫師  
湖南中醫學院中醫內科博士  
李灼珊

### 卡路里含量表

蘋果	52.1 kcal/ 100克
檸檬	28.9 kcal/ 100克
哈密瓜	33.7 Kcal/ 100克

來源：美國農業部

### 哈密瓜 蒸過才有效

現時天氣炎熱，吃水果不僅能消暑，還能補充豐富的維他命，但水果可不能毫無顧忌地吃。吃對了，助你減肥幫你瘦，吃錯了，你為夏天秀身材做出的努力，很可能因此付諸東流。

大家吃哈密瓜都是切開即食，但原來有特別的製法可減肥。李灼珊表示以下製法健康有效又不會寒涼，夏天值得嘗試一段時間，自然會見到效果。

食法：將哈密瓜洗乾淨，由上端橫切開一小口，然後將裏面的瓜子挖清，再用雞蛋一隻散加少許清水攪勻，再將另外切好的紅蘿蔔碎及西芹碎加入蛋液中，倒進哈密瓜內，然後將哈密瓜的切口蓋好，放在蒸鍋中文火（即小火）蒸1小時，即可食用。一個哈密瓜可分兩次食用，每日食一次，甚至可代替午餐，便有瘦身效果。

### 蘋果 清除腸道脂肪

西方有一句提倡進食蘋果有益健康的諺語是：「每日一蘋果，醫生遠離我。」原來中醫也有近似的看法。李灼珊表示，蘋果高纖維、低熱量，且不含脂肪，卡路里亦不高，卻含有豐富的蘋果酸，所以可有效地分解脂肪，特別是清除腸道所積聚的脂肪，令肚臍收細，對於正在減肥中的女生來說，是再好不過的食物。再說，蘋果果性平和，不寒涼又不濕熱，可以每日食都沒有問題。此外，蘋果最好連皮一齊吃，因為蘋果中的果膠大部分都在蘋果皮裏；吃蘋果時最好細嚼慢咽，因為蘋果的汁可以清潔口腔，減少口腔疾病。

食法：每日食一個蘋果，而且配合多做運動，例如每日跑步30分鐘，堅持日子有功就可以瘦身了。

### 水果加麵條 更無敵

很多女性在夏天會以水果當正餐來減肥，卻常弄巧反拙，原因是一般水果即使很甜，都含有豐富的果酸，果酸可以幫助消化食物，但若空肚食，胃裏沒有食物，果酸就會「消化」我們的胃黏膜，引致胃痛，久而久之可能引致胃炎及胃損傷（即胃潰瘍）。

所以，她建議若想長期吃水果幫助減肥，進食水果前最好先進食半碗麵條。「因為麵屬於鹼性的食物，可以中和果酸的副作用，亦不會降低減肥的效果。水果含有各種維他命，加上麵條更可補充身體所需的熱能和澱粉質，這樣食法就會安全得多了。」

### 醫訊

## 解決睡眠問題課程 免費報讀額 100 個

都市人生活節奏急促，使得失眠或睡眠質素欠佳的情況十分普遍。有研究指出，單在香港就有220萬人受睡眠問題困擾。有見及此，香港首個正念健康生活品牌「豐盛生活」宣布成立旗下「豐盛生活正念舍」，並推出旗下全港首個「正念助眠基礎課程」。計劃在今年接觸逾萬名受失眠困擾人士報名，並將於首階段向公眾開放100個免費名額。

每個人面對的睡眠問題都不同，成因亦因不同背景、經歷、習慣而異，「正念助眠基礎課程」的獨特之處在於能為學員提供深入了解自己問題的成因，再對症下藥，找出屬於自己解決問題的最佳渠道及方法。課程以正念為基礎，以助眠紓壓練習、西藏頌鉢聲音療法及瑜伽理療等方法，在身、心、靈

三個層面為學員提升睡眠質素。

「豐盛生活」吸取了古代養生智慧，並將其融合於現代自然醫學科技，致力向公眾推廣「正念」、「身心靈健康」和「自癒力」等養生概念，避免長期服用藥物對身體帶來的負擔和副作用。為了讓更多人了解正念方法的好處，品牌成立了正念健康生活學院「正念舍」。



■ 課程有助了解自身失眠問題。