

瘦身大作戰

3大斷食法

168
斷食

一天內特定時段斷食，較常見的為168斷食減肥法，即一天內有連續16小時不進食，而餘下的8小時則可以隨意選擇想吃的食物，並且時間段要盡量固定。

台灣女星楊丞琳使用168斷食法搭配一周三次的高強度運動，就成功在兩個月內瘦下6公斤，為了讓瘦身效果更加理想，楊丞琳更將16小時拉長到18至20小時，並戒掉垃圾食物，多喝溫熱開水、補充蛋白質；同是台灣女星的侯佩岑生過兩胎之後，產後利用每周兩天的168斷食法，成功月瘦5公斤，而且還不復胖，侯佩岑會避開高油炸、高脂肪的食物，以清淡高纖飲食為主；香港女星朱千雪則會間歇性進行168斷食法，期間只攝取零熱量，如水、鹽、黑咖啡及



■侯佩岑

茶；日本女星小松菜奈的168減肥法，則在8小時內，每次只吃八分飽，另在睡前會做一點瑜珈伸展來放鬆全身筋骨。

坊間流傳很多不同類型的減肥方法，而近年較盛行的斷食減肥法，不少女明星更聲稱藉此成功瘦身。究竟斷食減肥法是否真的能有效地長期減重？消委會早前拆解3種比較常見的斷食法。然而，並非所有人都適合斷食，現一文睇清斷食減肥法的原理，以及進行斷食法要注意的地方。

文：思齊

5:2
斷食

一周兩天斷食：每星期的其中5天可維持正常飲食，另外2天則進行斷食，或限制所攝入的熱量。在斷食的2天可選擇攝取約平日所須的20%至25%能量，例如成年男性每天只攝取約600卡路里的熱量，而成年女性每天只攝取約500卡路里的熱量。要注意2天的斷食日不適宜連續進行，例如將斷食日定於星期一和星期四，其他日子則可正常進食。



■楊冪

中國女星楊冪亦靠5:2斷食維持纖細身材，在平日飲食中，她以清淡的蔬菜、高蛋白質、水果為主，補充所須營養。

隔天
斷食

即每隔一天斷食一次，在斷食日完全避免進食任何固體食物，而在可進食的日子則沒有限制可進食的食物種類及攝入的熱量。

台灣女星陳嘉樺 (Ella) 曾達到「4日斷食」，她執行斷食的那4天只喝檸檬水、黑咖啡，成功瘦下5公斤，體重更達到49公斤新低，不過她也說自己斷食期間行樓梯時曾發生低血糖頭暈的情況，結束斷食後也很快就回到原本的體重。

斷食減肥法
原理

不論哪一種斷食減肥法，其減肥原理都是在斷食期間令體內的胰島素水平下降，讓胰臟分泌升糖素，從而消耗原本儲存在體內的能量和脂肪。進食時，身體會優先消化食物中的碳水化合物（醣類），把它們分解成糖，作為細胞主要能量來源。若長時間不進食，身體就會出現「生理性生酮反應」，繼而開始消耗儲存的脂肪。因此透過斷食，讓身體空腹一段較長的時間，當體內的葡萄糖和肝醣都被消耗後，便會開始消耗脂肪，達致減肥效果。但身體在進食正餐後的8至12小時，才能完全消耗從食物吸收的能量。根據這個原理，一般斷食時段最少要有12小時，身體才會開始消耗已儲存的脂肪。

另外，海外研究的結果顯示，於動物和人體實驗中，3種斷食減肥法都能達至減重效果，同時亦可以降低內臟脂肪。部分研究指5:2斷食法能在短期內較快速達致減重效果，不過長遠的減重效果則與其餘2種斷食法相若。至於斷食減肥法的整體減重效果，一般人在進行斷食的初期，減重的效果都會較為明顯，在首2至3個月，可減約原來體重的3%至8%。在其後的6至12個月，身體慢慢適應後，減重效果和一般限制卡路里攝入的減肥法則無太大差異。

如何以斷食法
達致最佳的減肥效果？

- 定時補充足夠水分，或可喝適量的無熱量飲料，例如無糖茶、黑咖啡等。
- 要有充足的休息和保持放鬆的心情。
- 斷食時，要避免進行劇烈運動，輕度運動如簡單瑜珈，可以照常進行。
- 於可進食時選擇含豐富蛋白質、纖維和健康脂肪的食物。
- 日常飲食時應避免進食太油膩的食物，以減輕腸胃負擔。

哪些人不適合
進行斷食減肥法？

- 慢性病患者如高血壓、血糖水平異常、糖尿病、腎功能較弱人士等，在進行斷食時有可能會引起身體不適。
- 腸胃功能不好的人士進行斷食有可能會引起腸胃不適、胃痛和胃酸倒流等問題。
- 孕婦和餵母乳中的婦女不建議進行斷食。
- 患有厭食症、暴食症等飲食失調症的人士，建議先恢復正常飲食，才考慮進行斷食法。
- 發育中的青少年和兒童不適合進行斷食，此時期身體正需要充足營養，以滿足身體機能的發展。