

坊間的快速減肥方法有很多，像是生酮飲食法、檸檬水減肥法，近來又有藥物減重、2個月減10公斤等極端例子，方法真的匪夷所思，而且對身體更是有害無益。如果採用這類不恰當方式意圖達到目標，反而可能傷害身體。丁浩恩指出，在眾多減肥方法之中，其中一個被廣泛使用並安全、快速而有效的方案，就是以減低熱量攝取的方式來減重，亦即是將我們每日的熱量攝取減少500至1,000千卡。

這個方法既安全，又較容易執行。丁浩恩指出，明白長久地改變自己的生活方式和飲食習慣並不容易，但相信只要持之以恆，就會有效果，長遠更可令減肥變得更容易，體重也不會輕易反彈。相反，用錯減肥方式會令身體受到不少傷害。

代謝率降 體重易反彈

「2個月瘦10公斤」看似十分吸引，但當我們進行時，或使身體進入「飢餓模式」，降低代謝率（BMR），導致減肥效果越來越差。而過度節制飲食通常伴隨着水分和肌肉的流失，而肌肉是提升代謝的重要因素。當肌肉流失時，代謝率下降，除了增加跌倒受傷風險外，更容易導致體重反彈，營養不良，影響免疫力，增加罹患慢性疾病的風險。



做運動要有恒心。

因此，減重須謹慎小心，畢竟減肥可算是女性「終身事業」。以下是一些以減低熱量來減肥的貼士及注意事項：

- **減脂攝取：**可以直接減去每餐中脂肪含量最高的食物，如煎炸食物、炒飯、炒麵、動物油脂等。由於1克脂肪等於9千卡的熱量，減少了脂肪的攝取就可以大大減少總卡路里的攝取，對減肥有很大的幫助。
- **留意調味醬料：**醬料隱藏大量油脂，包括三文治的牛油奶油、魚柳包的沙律醬都是「罪惡」來源。雖非完全不能碰，但可以在點餐時選少醬，點到即止。
- **避免吃甜：**糖分會刺激身體分泌胰島素來平衡體內的血糖。當血液中的胰島素含量變高，脂肪就會積聚在體內，令體重上升。減少吃甜的食物，有效減少脂肪在身體累積的機會，從而避免體重增加。
- **高纖食物增飽肚感：**好的澱粉質如紅米、糙米、通粉、意粉、蕎麥麵、麥包等，這些食物中大部分的碳水化合物都被粗纖維包裹着，因此能減低碳水化合物被消化成為血糖的速度，能更好的控制血糖，從而避免過多胰島素分泌造成脂肪積聚。同時，粗纖維也需要較長時間消化，故能增加飽肚感，減少食用分量和熱量攝取。
- **嚴控蛋白質：**很多人都在減肥時改食瘦肉和雞胸肉，但是這些肉類始終有一定熱量，分量過多或令身體無法代謝過多的蛋白質從而轉化為葡萄糖，然後以脂肪的形式儲存在身體內。一般成年人每天進食6至8兩肉類已經足夠補充身體所需。只要控制好蛋白質的攝取量才能控制好體重。
- **恒常運動：**研究指出每星期做4次中到劇烈的運動，每次至少30分鐘，對體重控制及長遠的健康都有很大的幫助。

進行任何減肥，事前應先諮詢醫生或營養師，確認個人身體狀況是否適合。若出現頭暈、乏力、心悸、停經等症狀，立即停止並求醫。

快速有效安全 減攝熱量減肥



英國註冊營養師
香港營養學會會長
丁浩恩

標。

盲目跟風，減重順利達套安全、快速而有效的減肥方案，讓大家不再

浩恩分享快速減肥對健康的影響，並提供一邀請英國註冊營養師、香港營養學會會長丁間內減重真的好嗎？減重又容易反彈？這次並深信能在短時間內減去10公斤。不過，短時着小背心，於是參考藝人的減肥方法或餐單，天氣越來越熱，很多女士都希望增加自信穿



認識肥胖體脂 維持健康體重

肥胖的人不一定會患上癌症，但研究發現如體重超過理想體重的百分之三十五，患上癌症的危險性便會大大增加。過多的體脂，尤其集中在腹腔的體脂，會令某些癌症的風險明顯提升，如食道癌、胰臟癌、大腸癌、乳癌及子宮癌。保持一個健康而均衡的飲食習慣和定時作適量的運動，是維持健康體重的的重要因素。必須採取均衡防癌飲食習慣、維持健康體重和恒常適量運動。若想知道自己的體重是否在健康範圍，可以通過以下方式計算體重指標（BMI）：

$$BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高(米)}^2$$

■ 體重指標大過或等於25屬於肥胖。

■ 體重指標為23-24.9屬於過重。

■ 體重指標為18.5-22.9屬於適中。

■ 體重指標少於18.5屬於過輕。

由於體內脂肪與身體健康息息相關，所以體脂率是健康評估中重要的指標之一。計算方法可參考以下公式：

$$\text{體脂率} = (1.39 \times BMI) + (0.16 \times \text{年齡}) - (10.34 \times \text{性別}) - 9 \quad (\text{男士的值為1，女士為0})$$

標準脂肪量

	女士	男士
18-29歲	17-24%	14-20%
>30歲	20-27%	17-23%
運動員	10-20%	5-12%

另外，對一般健康人士，腰圍大小可反映體脂及中央肥胖程度，從以評估患癌及其他慢性疾病風險。大家切勿超過以下腰圍：

女士：31.5吋 (80厘米)

男士：35.5吋 (90厘米)

資料來源：醫管局