應訂立合理目標

節後減肥 消脂難求速效

▲上樓梯有效燃燒體內脂肪，但要持之以恆。

農曆新年期間，大家日日聚餐，恐應驗了「每逢佳節胖三斤」這都市傳說，該怎麼辦？如果因為心急減肥而採用極端方法，短期可能奏效，長遠而言，則是以健康作為代價，並不可取。

控制體重，背後其實有一條簡單的公式。減肥除了行動，還需要智慧。

▲含糖飲料容易致肥。

控制體重的基本原則，主要看每一個人的卡路里（Calorie）攝取和消耗。當你每天攝取的卡路里，超過你每天活動所消耗的，體重就會增加。所以，大家想有效地控制體重，要雙管齊下，一邊注意飲食，另一邊則要增加運動量。

緣何越減越肥

然而，有些人為了減肥，既節食又運動，每日上磅記錄體重。可是，減肥有時很殘酷，容易越減越肥，養成「易胖體質」。一開始減少食量和做運動，體重很快就會下降，但其實身體流失的不只是脂肪，還有大量的水分和肌肉，而身體成分突然改變，會令減肥變得更困難，原因包括：

（1）飢餓感增加

脂肪細胞突然縮小會減少瘦素（Leptin）分泌，令減肥變得更困難。

瘦素是一種荷爾蒙，會使人有飽腹感，增加能量釋放，抑制脂肪合成，在體重管理方面十分重要。當它的分泌減少，大腦會更容易發出飢餓信號，刺激食慾，令人們更希望進食高熱量食物。這種「報復式進食」，容易令減肥前功盡廢。

（2）肌肉流失

肌肉是身體消耗熱量的「主力」，當肌肉流失，我們的基礎代謝率也會因而下降，想把吃進肚子的熱量消耗掉，就更加困難了。肌肉流失也會把多餘的能量變成脂肪儲存，身體慢慢進入一個新的狀態，即使少吃多動，體重也很難下降。

體重管理有益健康，但身體每經歷一次以上驟肥驟瘦的「大混亂」，糖尿病和心血管疾病的風險反而會增加。

2個關鍵原因

肥胖不止為不少人帶來外觀上的困擾，它也是導致慢性疾病例如高血壓、糖尿病或癌症等的元兇，不容忽視。

而減肥的關鍵在於合理的速度和目標，不想越減越肥，可以注意以下幾點：

（1）訂立合理目標

減肥切忌盲目追求體重下降，應該因應自己的身高、體重和健康情況，訂立符合自己體重指標（BMI）的目標。

若身形只是「微胖」，一般建議體重下降的理想進度是每個月0.5公斤至1公斤；如果屬於中度肥胖或超重，也不要減得過急，可以把目標訂在每星期0.5公斤至1公斤。

（2）均衡飲食

短時間內改變飲食和生活習慣，會令身體難以適應，理想的做法是建立能夠持之以恆而健康的飲食習慣，多攝取蛋白質，少吃零食，少飲含糖飲料。

要維持理想體態，關鍵是健康，所以，保持均衡飲食和運動習慣，才可以事半功倍，不致越減越肥。

運動量方面，減肥人士可從多做帶氧運動方面入手。進行運動時，身體會透過燃燒脂肪及碳水化合物，為肌肉提供能量。然而，運動強度並非越高越有效。不少研究指出，中等強度的帶氧運動，最能有效燃燒脂肪，例如，每星期最少進行累積225分鐘的中等強度的帶氧運動（可1星期5天，每天45分鐘）。

健康嗎 HEALTH CODE

有效消脂運動（部分）

- 快速步行
- 慢步長跑
- 上樓梯
- 長距離游泳

▼減肥人士不需要捱餓，但要注意飲食方法。

建立良好飲食習慣

（1）調整進食順序

用餐時先進食大量蔬菜，接着吃飯類、水果等含糖量較高的食物，血糖就不會升高得太快。巧妙利用這道「蔬菜柵欄」，即使享用大餐，也能減少身體負擔。

（2）多喝水

每日建議飲水量約是體重乘以30，例如重50公斤的人，必須攝取1500毫升的水。如果有控制體重的需求，則不妨再多喝一些，此舉能有效提升新陳代謝和飽足感。

（3）白天吃水果

水果相對是較健康的糖分來源，但建議在白天吃，這樣較有利於控制體重。一日建議的水果攝取量約是2個拳頭大小的分量，不妨將其中1個拳頭的量放在早餐，另1個放在午餐，晚上盡量不吃水果，以減少血糖波動。

（4）增加植物性蛋白質攝取

消化蛋白質需要耗費較多熱量，優質動物性蛋白質的來源包括魚肉、雞肉，但飲食要有飽足感又均衡，一定要善用同時富含膳食纖維的植物性蛋白質，例如毛豆就是許多營養師推薦的小點，而堅果不但有植物性蛋白質，也是上佳的油脂來源，但當然，要掌握好分量。

預防痛風 飲食把關

逢年過節，大魚大肉，山珍海錯，會不會還飲了許多啤酒？這樣除了容易致肥，還有機會誘發痛風。

痛風是一種嘌呤代謝紊亂疾病，常被誤診為軟組織損傷。有中醫表示形成痛風，有八成因為身體內嘌呤代謝異常、紊亂，使代謝產物尿酸增多，並在關節處形成結晶體，而過量進食高嘌呤食物，是尿酸過高的主因之一。當人體的白血球攻擊這些結晶體，會出現發炎、劇烈疼痛或變形。急性痛風性關節炎發作時，關節的劇烈疼痛常使患者難以忍受。

痛風亦俗稱「富貴病」，因為以往該病常見於那些生活條件好，日日進食山珍海味的富貴人家。隨着人們的生活水平不斷提高，多吃肉類，甚至山珍海味也是尋常之食，痛風的發病率亦趨增。衞生署資料顯示，香港2016年痛風粗患病率為2.9%，與西方已發展國家及地區的比率相若；而在西方已發展國家及地區，痛風是最常見的炎症性關節炎。

這個病不能根治，但適當的藥物及飲食控制可有效紓緩症狀，以及預防痛風復發。

控制痛風，首要在飲食上把關。痛風與高嘌呤食物密切相關，若過多地進食嘌呤類物質，嘌呤經代謝後變成尿酸，會成為高尿酸血症，所以患者要避免進食高嘌呤食物。**詳情可參考附表**。

▲痛風患者應避免酒精類飲品。

至於低嘌呤食物如五穀雜糧，包括大米、麵粉、粟米、蕎麥，患者都可進食。另外，大多數蔬菜、水果，雞蛋等，都是低嘌呤食物。然而，痛風患者最好戒酒，這是發病因素之一。無論白酒、啤酒、葡萄酒或者果酒，都含有酒精；酒精會在體內產生乳酸，乳酸則會阻止尿酸從腎臟排出，從而使尿酸升高。

此外，患者要控制飲食的脂肪含量，因脂肪過高會影響尿酸排出，還要多喝水，以促使尿酸的排洩。維持適當體重亦很重要，事關肥胖是高尿酸血症的發病因素之一，當體重減輕後，血尿酸水平亦會隨之降低。

食物嘌呤含量（部分）

含嘌呤極高

（每100克含嘌呤150–1000毫克）：

所有肝、腎、腦、腸、鯧魚、鰱魚、沙甸魚、貝殼類、小魚乾、豆苗、蘆筍、紫菜、香菇、野生蘑菇、雞精、酵母粉等。

含嘌呤中等至偏高

（每100克含嘌呤75–150毫克）：

鵝肉、鴨肉、鴿肉、兔肉、豬肉，鯉魚、小蝦、鱸魚、比目魚、鰻魚，花生、腰果、栗子、蓮子、杏仁等。

含嘌呤較低

（每100克含嘌呤25–75毫克）：

雞、牛、羊肉，鯇魚、鮭魚、龍蝦、蟹，菠菜、枸杞、豌豆、竹筍，紅豆、豆腐等。

含嘌呤少

（每100克含嘌呤少於25毫克）：

奶類、蛋類、麥片、白菜、芥菜、韭菜、苦瓜、冬瓜、黃瓜、茄子、胡蘿蔔、洋葱，而大多數水果的嘌呤含量都較低。

喝水也長胖?

解惑脂肪

有些人慨嘆自己連喝水也長胖，另有一些人到中年，埋怨儘管積極減磅也徒勞。為什麼他們的脂肪怎也「趕」不走？

原來，人體脂肪是合成還是分解，取決於兩個因素：能量的產生與消耗。食物是體內能量的供應來源，而能量的消耗有三個方法：

（1）基礎代謝率——維持人體必要生理機能，例如呼吸、心跳等所需的能量，佔一天能量消耗的60%至70%；

（2）攝食產熱效應——食物的消化、吸收、合成所需的能量，佔一天能量消耗的10%至20%；

（3）日常活動量及運動量——佔一天能量消耗的20%，並隨運動量的多少呈現差異。

有研究顯示，肥胖者的基礎代謝率較一般人低，且由遺傳因素決定。而中年人因為基礎代謝率變慢，脂肪在體內堆積致胖。

雖然基礎代謝率是消耗能量的主要途徑，但通過合理的節食方法，以及選取食物攝取的脂肪比例，還是可以控制體重的增長。晚餐宜進食低熱量食物，七分飽即可，另外，少吃多餐可以增加攝食的能量消耗。

運動能提高基礎代謝率，但每次運動後，人體基礎代謝率升高的時間只會持續24小時，因此，運動必須持之以恆，每次必須做半小時以上。若每次運動只有15分鐘，那麼燃燒的是糖類，不是脂肪，因為連續性運動的主要能源來自脂肪。有效消耗體內脂肪的有氧運動包括快速步行、慢步長跑、上樓梯、長距離游泳等。

責任編輯：張佩芬 美術編輯：徐家寶