

健康人生

減多少體重才有效？在醫學文獻中發現只要把體重降低10%至15%就可以有效改善心血管問題，而且亦可以見到內臟脂肪下降，亦即是肚腩縮小。所以如果體重超標較多的朋友不用失望，其實不需要一下子減到標準體重亦可以達至改善健康的效果。



葉俊言
顧問註冊營養師

何謂過重？一般來說，醫學界會用體重指標（Body Mass Index，簡稱BMI）來評估體重是否合乎標準。計算的方法很簡單，公式為體重（公斤）除以身高（米）再除以身高（米）。亞洲成年人的理想體重指標是18.5至22.9。當指標高於理想範圍越多，患上心血管病的風險則越高。若體重指標低於理想範圍，則屬於營養不良，抵抗力會較低。

體重指標的使用方法並不複雜，只需測量身高和體重兩個指標，出現誤差機率很小。在普通人群中，身體的脂肪含量與體重成正比，所以體重指標可作為衡量患慢性病風險的工具。基於這些原因，體重指標已成為廣泛使用的公式。如果體重指標在正常體重範圍之外，則建議相應增加或減少體重。

但是，體重指標亦有不足之處。因為體重指標僅測量身高和體重的比例，所以對某些人是不適用的，當中包括孕婦及未成年人。另外，對於運動員或健身人士來說，因為他們肌肉量高，脂肪比例低，所以即使體重指標超出標準，也可能屬於健康。相反，有一些很少運動的人士，即使他們的體重屬於理想水平，體重指標也很正常，但因為肌肉量過低而脂肪比例過高，亦會導致心血管病風險提升。

除了體重指標外，量度腰圍是一個更方便的方法，用來反映慢性病患風險，同時亦可以補充體重指標的不足。當脂肪集中囤積在腹腔、盆腔的重要內臟四周，稱之為內臟脂肪，脂肪細胞會影響內臟的正常運作，提升各種慢性病（如：二型糖尿病、心血管病、脂肪肝及不育等）的機會。以亞洲人標準，男士的腰圍若多於90公分（35.5吋），女士腰圍若多於80公分（31.5吋）則屬於中央肥胖，意味着患上心血管病的風險會大大提升。

腰圍反映患慢性病風險

共築防控宮頸癌三道防線

宮頸癌是女性生殖系統最常見的惡性腫瘤之一。國家癌症中心發布的數據顯示，2022年中國宮頸癌新發病例為15.1萬例，死亡病例是5.6萬例，相當於每近4分鐘就有一名女性被診斷為宮頸癌，每近10分鐘就有一名女性因宮頸癌離世，宮頸癌嚴重威脅女性身心健康。「對宮頸癌分年齡段分析發現，發病率在25歲之前處於較低水平，25歲以後逐漸上升，50至54歲年齡組達高峰，之後逐漸下降。近20年來，我國宮頸癌發病率呈上升且年輕化趨勢。防控宮頸癌非常重要。」國家癌症中心、中國醫學科學院腫瘤醫院趙方輝教授說。

宮頸癌病因明確，主要是由高危型HPV持續感染導致。「感染高危型HPV並不等於得宮頸癌。但如果持續感染，就有可能發生上皮內瘤樣病變，或者進一步發展為宮頸癌。」趙方輝說，在高危型HPV致病變的過程中，還有一些因素會「火上澆油」，如吸煙、初次性行為年齡過早、多個性伴侶、感染其他性傳播疾病、免疫功能低下（如愛滋病毒感染者、器官／骨髓移植後患者、自身免疫性疾病患者、長期服用免疫抑制劑患者等）。具有這些因素的人更容易發生

HPV持續感染，進而患宮頸癌。「宮頸癌是可以通過疫苗接種、定期篩查和早診早治得到有效預防和控制的。」北京協和醫院婦產科陳飛主任醫師說，首先，及時接種HPV疫苗能夠預防高危型HPV持續感染，從而有效降低宮頸癌發生率，這是第一道防線。目前，全球有大量臨床研究數據表明，我國已上市的HPV疫苗可有效預防70%以上的宮頸癌。「需要強調的是，即便已經有過性生活，甚至已感染HPV或已發生宮頸癌前病變，只要是9至45歲的女性，接種HPV疫苗仍可獲益，只是程度不同。」

其次，保持健康生活方式、定期開展宮頸癌篩查，是第二道防線。部分人群因各種原因沒有接種HPV疫苗，患病風險相對較高，這些人群需要定期篩查宮頸癌。另外，HPV疫苗屬於預防性疫苗，不能清除已存在的HPV感染，也不能阻止已有病變的進展，所以仍需要定期篩查。「確診為宮頸癌前病變的患者，可通過及早的規範治療、健康管理等措施，降低宮頸癌發生的可能性，提高生存質量，這是防控宮頸癌的第三道防線。」陳飛說。

中新社

合理膳食 堅持運動



◀減肥時還需足夠的蛋白質攝入來維持基本的新陳代謝。資料圖片

控制熱量攝取的重要性

有人喜歡減肥時戒澱粉質。澱粉質屬於碳水化合物食物之一，除了澱粉質之外，碳水化合物食物亦包括了果糖、乳糖、精製糖分（白砂糖）等等，而一般認為較健康的選擇，例如：糙米、紅米、黃糖、蜜糖等其實都屬於碳水化合物食物，所以我們在計算碳水化合物攝取時應包括所有這些類別的食物。這些食物在進食之後會導致血糖上升，胰島素亦會隨之上升，然後把熱量轉化為脂肪來儲存。

所以在減肥的時候，的確不應該進食大量的碳水化合物（澱粉質），除了影響體重控制之外，亦容易帶來疲倦的感覺。而在減肥的時候攝入低碳水化合物會有一定幫助，建議可佔總熱量的30%到40%左右，即每餐碳水化合物不超過40克（約為大半碗飯）為恰當分量，但亦不需要完全避免進食，這會使飽腹感下降，導致從其他食物中攝取更高熱量，體重不跌反升。

另外一個常見謬誤就是想着只吃菜就一定減肥，其實在減肥的時候還需要足夠的蛋白質攝入來維持基本的新陳代謝，以及避免肌肉流失。蛋白質來源於肉類、海鮮、黃豆製品、蛋類等等。足夠的蛋白質亦都可以幫助提升飽肚感以及延長飽肚時間，其實只需要選擇脂肪含量低的肉類食物就可以，最理想的攝取量為每餐正餐有20克或以上的蛋白質，即約一個成年人掌心的大小。

注意營養攝入固然重要，但是其實對於體重控制來說，最重要的還是好好控制熱量攝取。減肥並不是一件相當複雜的事情，原理很簡單：只需要每天消耗的热量比吸收的热量多，其實已經可以達到減肥效果。如以正確方法減去身體的脂肪，速度應為每星期1至2磅（即是每月4至8磅）。不應以過快的速度減磅，否則減去的很有可能只是水分，對降低慢性病風險並無幫助，而且體重很容易反彈。

常運動保持心血管健康

除了飲食方面，運動亦擔任保持心血管健康的重要角色。帶氧運動和阻力運動同樣重要：阻力運動可以幫助保持或提升身體的肌肉比例，這與我們的新陳代謝率息息相關，亦可以減低肥胖的風險；而帶氧運動除了可以幫助維持健康體重外，亦都可以訓練心肺功能，保持有足夠的氧氣帶到身體各部位，當中包括腦部。這兩類運動應每星期進行最少各兩次才可有成效。

長期過量攝入超加工食品危害健康

吃超加工食品雖能帶來短暫愉悅，但長期過量攝入危害健康。近期，《美國醫學會雜誌，腫瘤學》雜誌發表的一篇論文發現，超加工食品攝入量高與結直腸癌風險升高45%有關。

超加工食品，包括包裝烘焙食品和零食、碳酸飲料、含糖穀物以及即食或加熱產品，一般會經過多種工業流程加工。超加工食品通常缺乏生物活性物質，如膳食纖維、維生素和多酚類化合物，同時富含不健康脂肪、精製澱粉以及乳化劑、人工甜味劑等食品添加劑。這些成分可能破壞腸道微生物群、加劇腸道炎症，並促進結直腸癌的發生。

哈佛大學科研團隊分析了護士健康研究隊列中近3萬名參與者的數據。研究提示，超加工食品攝入較高者，普遍體重質量指數更高、吸煙量更大、2型糖尿病患病率更高、更高比例使用阿司匹林或其他非甾體抗炎藥、更可能接受更年期激素療法、更有可能因症狀接受內窺鏡檢查而非普通篩查、體力活動水平較低、維生素／葉酸／鈣／膳食纖維攝入較低。

研究者猜測，超加工食品相關的機制為：腸道微生物群紊亂、促炎信號激活以及飲食相關的基因毒性物質暴露。

此前，《英國醫學雜誌》發表的一篇文章就表明，超加工食品吃得多，危害大，與其相關的不良健康轉歸多達32種，包括癌症、嚴重心肺疾病、心理精神疾病和過早死亡。超加工食品除了添加糖、飽和脂肪、鈉等含量高，能量高，蛋白質、膳食纖維、微量元素少之外，其中添加的食品添加劑，如甜味劑、着色劑、防腐劑、

增稠劑和乳化劑，可能也會影響人體健康。

美國癌症協會指出，超出40%的癌症是可以預防的。除了少吃超加工食品，美國的健康中心網站曾推薦過幾種防癌之法：

- 適當多曬太陽，多吃富含維生素D的食物。此外海鮮、牛奶、雞蛋等食物中都可攝取到維生素D。
- 酒和煙草一樣都是致癌物，滴酒不沾最好。眾所周知，吸煙有害健康。發表在《柳葉刀》上的一項對全球195個國家的研究表明，飲酒根本不存在安全範圍。
- 放下手機，不要熬夜。有研究顯示，定期上夜班的女士乳腺癌風險增加。有學者推測，這是由於破壞了人體正常生物鐘，長期暴露於人造光而擾亂激素分泌所致。
- 少吃些燒烤油炸食物。這些烹飪方式下，多會產生多環芳烴等致癌物質。尤其是被烤焦，或油炸過頭的肉類。
- 「養好」自己的腸道菌群。飲食不合理會致腸道菌群失調，進而對人體免疫系統產生不利影響，從而可能觸發腫瘤生長。比如超加工食品，就會在加工和包裝時改變腸道菌群。
- 坐久了站一站。大量研究提示，久坐可增加癌症死亡風險。另外，還有經常開窗通風，保持室內空氣質量；少看電視，多運動；茶和咖啡適量飲用。

中新社