

鄭秀文認為要均衡攝取蛋白質、脂肪、碳水化合物和纖維。



健康瘦身不僅是追求理想的外在體態，更是一項長遠的健康投資。唯有在過程中懂得善待自己，才能持之以恆。近日，記者訪問了近年進修成為營養師的歐倩怡、健康瘦身達人鄭秀文，以及「凍齡視后」宣萱等多位藝人。他們分享各自的健康減肥心得，為佳節過後希望減磅的讀者提供寶貴參考。

鄭秀文食健康餐瘦身 歐倩怡限碳水攝入量



鄭秀文的肌肉線條盡顯，令不少女性羨慕。

營養師歐倩怡 (Cindy) 原來也曾曾用錯方法減肥，結果體重反彈。Cindy 透露幾年前未修讀營養學，曾為了穿露腰衫試過用不健康的方法極速減肥，她笑說：「試過連續三日只食蘋果，其實第二日已開始頂唔順，覺得個人好虛弱，雖然未到見暈，但有氣無力。」Cindy 最後只減到一兩磅，因為太餓，之後反而勤食，體重反彈，自此她不敢再以此方法減肥，叮囑大家不要採用。

她透露現時採用健康減肥法，並持之以恆：「當減到覺得自己可以維持嘅目標後，可以加多少少蛋白質及做抗阻力運動，因為要維持肌肉量，基礎代謝率可以keep住，人隨着年紀越大，新陳代謝都會變慢。」此外，她每天都會進食三餐，但限制每日碳水化合物的攝取量。早餐她會食半個牛油果、一片藍瓜子全麥方包。她指麥包就有膳食纖維比較飽肚，而藍瓜子有維他命E、抗氧化物、單元不飽和脂肪等，對血管及皮膚都有好處。她又

指每天都會食一隻白烱蛋，有時會再加一隻蛋白：「因為我少曬太陽，缺乏維他命D，而蛋黃就可以補充維他命D。」午餐她會食飯、菜及肉；至於晚餐就會視乎當日的運動量而定，一般會食半碗飯，若沒有太多郁動，她就會食一大碗蔬菜及少量肉果腹。她每星期最少做運動四天，例如瑜伽、跑步、打Boxing、跳舞及新興的Pound Fit。

鄭秀文 (Sammi) 成功練出兩臂「老鼠仔」和馬甲線，肌肉線條盡顯，令不少女性羨慕。有收成也必須下苦功，Sammi 分享瘦身方式：「我覺得首先要從健康飲食入手，要均衡攝取蛋白質、脂肪、碳水化合物和纖維，以上四類都要好充足，再加上多飲水啦，瞓得夠啲，同埋配合適量嘅運動，就係好健康地瘦身喇！」Sammi 提到當要特別減肥的時候，蛋白質比重要略為提高：「我嘅蛋白質來源就係食雞蛋同豆腐，我比較喜歡食豆腐、雞髀、雞胸或者家禽類例如鴨、

鵝我都照食，牛扒甚至肥豬肉我都會食；至於食物分量就無特定，總之食到飽就係停囉，如果要keep fit時，呢餐食多啲，下一餐就食少啲要去衡量，所以都係講個平衡，今日食好多，翌日就食返少啲。」烹調食物的方法，Sammi 習慣吃得清淡：「好少會落好多糖或者豉油，會用比較健康嘅鹽同香草，所以我嘅烹調方法比較天然，咁就可能比較容易控制體重。」

不過如果要開演唱會或者演出之前，Sammi 反而會增多食量，因為需要大量體能應付演出：「我會食多啲，但係小心食，着重選擇食物品質，而唔係食薯片食多啲，要汲取更多蛋白質、脂肪，最重要有碳水化合物同澱粉質！」



歐倩怡透露每天都會食一隻白烱蛋。

運動瘦身法

泳兒支譽儀做瑜珈拉伸



泳兒望以最健美的狀態舉行演唱會。

泳兒趁今年入行20周年計劃以最健美的狀態舉行演唱會，泳兒為此定下目標：「第一我唔可以隨便節食就食，因為呢個方式唔長遠。首先會少食多餐，但我又比較鍾意食重口味嘅嘢，呢方面要減少。」泳兒向來欠缺運動，未來她要增加運動量：「但又唔好set得太大嘅目標，嘗試一個星期先做一次運動，想去做瑜珈同普拉提，想拉長少少肌肉線條配合女仔嘅身形。」至於飲食方面，泳兒表示要吸收多些蛋白質，糖和澱粉則要減少，未來要吃多些沒什麼味道的雞肉，不能再重口味。

支譽儀說：「每天早上我都要吃『五個元素』落肚，就係纖維、肉、蛋白、水果和健康的油分，呢幾種食物一進肚就會開始燃燒脂肪。仲有我最近喜歡用椰子油漱口，大概用5分鐘左右，效果就係保持到皮膚『立立令』，再配合用半個檸檬榨成檸檬水，加兩匙姜橄欖油直接飲，相信效果好。運動方面就會做瑜珈的拉伸動作和冥想。」

宣萱特意行路回家當運動



宣萱的樣貌和身形都不減當年。

宣萱在電影《尋秦記》中飾演的「烏廷芳」，與25年前劇集版相比，不論樣貌和身形都不減當年，獲讚保養得宜。她分享其健身心得：「我每星期會跟私人教練做兩次運動，就算工作忙、時間配合唔到，至少也會在家學啲鈴，做一些負重訓練。到了某個年紀，骨骼疏鬆係難免，所以希望能鍛煉肌肉，萬一不慎跌倒，腰腿也不至於傷得太重，有肌肉作保護。」除了定期見教練，她平日帶狗散步、步行代替駕車，都是活動的機會：「做家交通方便，我好少駕車，經常乘搭公共交通工具，有時特意坐巴士回

家，因會途經一段大斜路，雖然每次都行得很辛苦，但亦可當作運動。」陳曉華認為，健康瘦身最重要是不要給自己壓力：「唔好節食，否則反而容易因壓力食得更多。每天可以給一點小獎勵，例如食一條巧克力。」她提倡多動少坐：「有得行路就唔坐車，有得跑就唔行路，快步行對我來說也是很好的帶氧運動。」她透露會安排自己在早上做運動，趁最有助動力時去做。



宣萱多選擇搭巴士回家。

飲食保養法

譚輝智胡定欣提早食晚餐

譚輝智最近清減了，肌肉亦結實了，整個人看起來也較年輕。他表示之前為慈善出戰跑馬拉松10公里，有加緊鍛煉，並愛上玩匹克球，這運動消耗得好厲害，所以對他瘦身有一定幫助。輝智表示飲食控制方面的配合也很重要：「我戒咗消夜，以前晚晚都食消夜，呢樣係最要戒嘅，同埋我食少咗好多碳水化合物嘅嘢，尤其係飯。做家會早啲食晚飯，之後就唔食嘢，希望可以做到傍晚6點或7點前就食最後一餐！」

胡定欣說：「我嘅健康飲食是少食煎炸和食有營養的東西，我覺得魚類是很好的，我喜歡食魚和清淡嘢，晚餐對於我來說很重要，如果當天要穿貼身衣就可能提早到5點或者6點就食，然後就盡量食輕食。相反如不用工作時就會食得放肆一點，平時配合做運動如打網球和跑步效果就相當好。」



胡定欣會以飲食配合運動瘦身。



向來熱愛飲食的譚輝智都開始戒口。

劉佩玥多飲水少糖少鹽

劉佩玥分享飲食三部曲：「第一步我會每日飲好多水，至少一天飲3升，我有聽過話要根據自己的高度和體型去喝水，所以我一定唔少於每日八杯水。另外飲水時間也重要，晚上睡覺之前半個小時就唔好飲，免得因為水一直留嚟胃內會有影響，而且唔好飲凍水，因為人體就好似一個暖爐，每一次飲凍嘅就似用凍水去淋熄暖爐。第二步就係少糖，吸收太多糖容易令身體的內臟因細胞發炎而引起炎症，所以我都少食甜品和甜食。最後就係少鹽，明白大家進食都想有啲味道，我自己就會適量去食，例如星期一食咗就隔到星期五再食較重口味嘅，讓身體有足夠時間去消化。」



劉佩玥的體重一直保持平穩。

蔣家旻自言每早吃半個牛油果：「做家只要唔開工，我每個早餐都會加半個牛油果。如果想再健康一啲，就食香蕉和乳酪幫助排便。」

