

Eat
to
keep fit



熱浪又來臨，愛美人士的減肥工程可能早已展開。大部份人都想極速瘦身，坊間於是流傳了不少極低熱量餐單，例如菜湯餐、奶昔代餐等，若問營養師哪款可取，專業意見會要你重溫健康飲食金字塔，然後配合「負卡路里食物」的概念，毋須捱餓，邊食邊 Keep fit。

每到夏季，不少瘦身達人都會互相分享自家的減肥餐單，例如菜湯餐、奶昔代餐等，由於這些餐單的熱量一般設計在每日 800 卡路里以下，而根據世界衛生組織出版的《熱量和蛋白質攝取量》一書，一個健康的成年女性每天需要攝取 1,800 至 1,900 卡路里的熱量，男性則需要 1,980 至 2,340 卡路里的熱量，按減肥餐單進食，的確能於短期內達致減重的效果。

熱量過低損代謝率

不過長期食用這些餐單，可能會出現一些問題，米施洛註冊營養師陳穎心解釋，如只食菜湯餐、奶昔代餐、生果餐等減肥餐單，會導致卡路里攝取量過少，過度限制熱量攝取首先會讓新陳代謝速率降低，身體為了提升效率，會透過消耗肌肉中所儲存的熱量來彌補不足，因此長期食用這些減肥代餐會導致肌肉流失，新陳代謝率逐漸減慢，要繼續減肥的話會變得更加困難，同時體重很容易反彈，更嚴重的會導致營養不均衡。以菜湯餐為例，會缺乏蛋白質、維他命、鐵質等，或會導致貧血。

負卡入饌 椰菜豆腐絲炒瘦肉

材料：	
椰菜	半個
豆腐乾	200 克
肉絲	50 克
黑木耳	5 朵
紅蘿蔔	適量
薑、葱	適量

醃料：	
酒	適量
生抽	適量
生粉	適量
糖	適量

調味料：	
油、鹽	適量

- 步驟：**
- 1) 肉絲加醃料備用，椰菜、紅蘿蔔、豆腐、黑木耳切絲，薑、葱切末備用
 - 2) 在鍋中加少許油，放入豆腐絲、紅蘿蔔絲、木耳絲略炒，最後加入椰菜絲大火翻炒約 1 分鐘
 - 3) 加入清水蓋上鍋蓋煮 1 至 2 分鐘
 - 4) 加鹽調味，用碟盛好放一旁備用
 - 5) 在鍋中加少許油，放入薑、葱末爆香，隨即加入肉絲翻炒至熟
 - 6) 將步驟 4 的材料回鍋與肉絲一起炒勻，即可上碟

表：部份負卡路里食物（每 100 克 / 指定單位卡路里）

蔬菜類

西芹 (5)、生菜 (14)、椰菜 (15)、西蘭花 (18)、菠菜 (19)、紅蘿蔔 (19)、蕃茄 (20)

水果類

西柚 (1 個 /40)、奇異果 (中號 1 個 /40)、木瓜 (1 片 /50)、蘋果 (小號 /55)、士多啤梨 (1 粒 /3)、車厘子 (1 粒 /3)

其他

蛋白 (中號 /15)、大魚肉 (77)、生蠔 (14)、蜆 (11)

同時，英國最新研究發現，「極低熱量飲食」會影響體內兩種賀爾蒙，打亂體內瘦體素和飢餓素兩種賀爾蒙出現分泌異常，令食慾和饑餓感比沒節食時還高，愈食愈想吃更多，結果減肥效果便大打折扣了。

負卡食物耗多儲少

要食得健康又飽肚，互聯網上近期出現了「負卡路里食物」，可以愈食愈瘦。所謂負卡路里食物，意思是身體需要用以消耗該類食物的熱量大於該類食物所提供的熱量。在人們進食時，整個咀嚼、吞嚥、消化、運輸、代謝和儲存的過程，都需要燃燒脂肪獲得能量，所以，所謂的負卡路里食物一般是指一些低熱量的食物（見表）。陳穎心說，所有食物都會有卡路里，分別在於高與低，而有關不同食物在整個消耗儲存過程中所需要的熱量多寡，醫學界正在研究驗證中。

不過，從營養學的角度來看，進食負卡食物的確能有助瘦身，陳穎心說：「原因是這些食物本身熱量低，纖維含量較豐富，故即使大量進食這類食物，吸收到的卡路里亦不多。相較份量相約

的肉類，蔬果類等高纖維食物的卡路里含量一定較低，例如 100 克瘦豬肉含 143 卡，但

100 克椰菜就只有 15 卡，而同等重量的蔬菜份量，應比肉類多，更加飽肚，以負卡食物入饌，對控制卡路里攝取量以至控制體重都有幫助。」

飲食金字塔仍是主流

陳穎心建議，按照健康飲食金字塔的均衡飲食原則，來配搭負卡路里食物，亦可達至健康瘦身。例如一餐中須包括一至兩碗（大概 6 至 8 兩）蔬菜、5 至 6 兩肉類，以及一至兩份（每份大概一個拳頭般大小）水果，再配搭五穀類如粥、粉、麵、飯或麵包等。而烹調時最重要是控制油份的攝取量，每餐盡量控制在一至兩茶匙，烹調方法可使用清蒸、焗製或少油炒煮，再加上適當的運動，要短時間瘦身一點不難。根據世界衛生組織建議，每星期減一至兩磅是最健康的減磅指標。

事實上，肥胖所引致的大小健康問題，醫學上早已證實，除會導致關節勞損、睡眠窒息症、女性經期紊亂等情況，亦會提高包括心臟病、中風、糖尿病等長期病患的風險，更是癌症的溫床，根據世界癌症研究基金會的專家報告指出，脂肪細胞會分泌一種稱為瘦素的荷爾蒙，激發許多癌前病變和惡細胞增生，增加患癌的風險。故此，控制飲食和多做運動，以防體內脂肪積聚，以達致瘦身效果，並非單純為了擁有令人艷羨的外型，更重要是對自己的健康負責。💡

