

編者的話

「減肥」是很多時候聽到身邊朋友常說的口頭禪。有些人未必需要減肥也說著要減肥；有些人應該要減肥也只是說說，沒有行動。你認為「減肥」對於你是需要或是不需要？「減肥」

方法你認識了多少？如果真的需要「減肥」，你有多少信心可以成功？

今期我們會以輕鬆的手法，藉著一些個案來介紹健康的「減肥」方程式，希望讀者能正確地「減肥」以助改善健康，增加自信。



編輯委員會：何振聯醫生、黎昭華護士、陳淑儀護士、蔡賽鳳護士、陳建佩護士

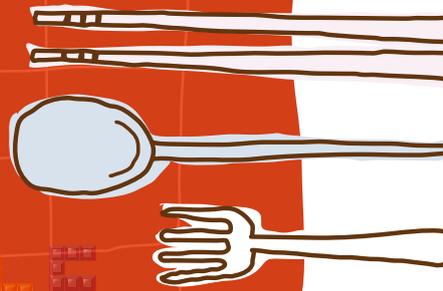
電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968

Website 網頁：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊載於網頁上 English version is available on our website.



減肥方程式



衛生署 學生健康服務營養師：張詠心、陳瑩瑩

前言

現今瘦身文化盛行，不少青少年對模特兒的身型趨之若慕，紛紛仿效。不論是報章雜誌或是互聯網上都能搜尋到五花八門的減肥方法。資料雖多而詳細，但並非全都可信可靠。在開始減肥之先，鼓勵你們先考慮幾個問題：

1 有需要減肥嗎？

2 應該減多少？

3 用什麼方法減？

正確地減肥可助你改善健康，增加自信，相反用錯方法則達不到預期效果之餘，更有損身體健康。現在就讓我們透過下面的個案來認識健康的減肥方程式吧！

謝師宴快到了，班上的同學都為了這個聚會費盡心思，慕求有一個最美好的回憶。慧思和頌恩也正為當天的穿著而煩惱，因為她們都覺得自己太肥胖，買不到漂亮又合適的衣服，於是這天，慧思便和頌恩一起請教她做營養師的姐姐了。

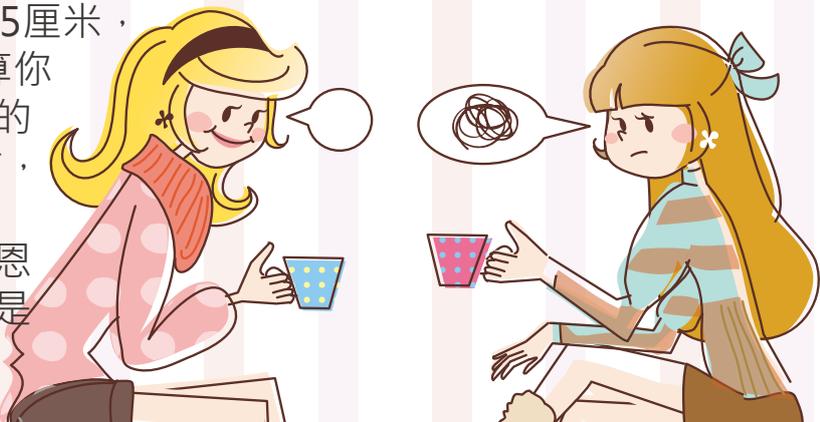
慧思：姐姐，你今次一定要幫幫我了！下星期就是我校的謝師宴，我要極速瘦身，快點教我一星期減十磅的方法吧！

姐姐：等等，慧思你現在16歲，應該參考身高別體重圖去判斷你是否過重和需要減多少磅才對呀！而且一星期減十磅也是不設實際的呢！即使是成人，健康的減磅速度也應該是一星期一至兩磅而已。你先告訴我你的身高和體重吧。

慧思：身高157厘米，體重58公斤，這是秘密，你不要告訴其他人呀！還有你也幫我的朋友頌恩看看吧！

頌恩：我的高度是169厘米，體重60公斤，謝謝。

姐姐：慧思，你最近真的有發胖呢，根據身高別體重圖，你現在超重了1.8公斤。而頌恩，因為你的身高超過了165厘米，所以應該用BMI(體重指數)來計算你的標準體重了。體重指數即把你的體重(公斤)除以身高(米)的二次方，如答案在18.5-22.9的範圍內，即表示你的體重標準了。現在頌恩的BMI是20，很fit呀，你根本不是肥胖，所以不應盲目跟風減肥。



減肥方程式



慧思: 姐姐，我要減肥! 教教我吧! 我會聽話的!

姐姐: 其實減肥很簡單，照著方程式做就可以了。

慧思和頌恩: 是減肥餐單嗎? 我要我要!

姐姐: 不是! 是熱量的收支平衡。攝取的熱量比支出的少，就可以減肥了。

慧思: 這樣子，那我這星期都不吃早餐了，那我一定可以瘦下來的。

頌恩: 慧思，你那忍得到肚餓呢? 到午飯時你忍不到肚餓而吃了過量的話，那會更肥吧!

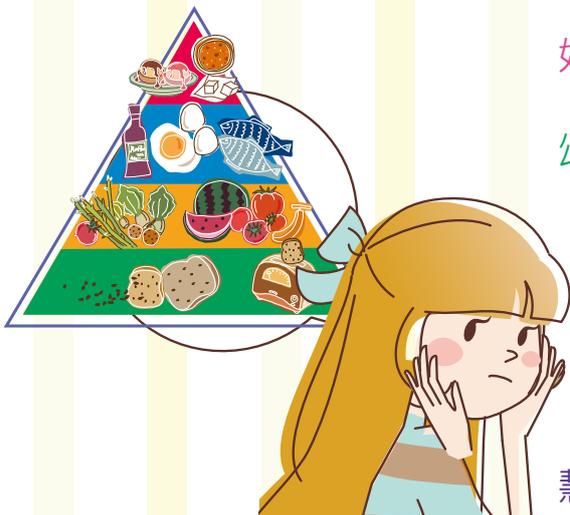
姐姐: 頌恩說得十分正確，不吃早餐不是有效的減肥方法，當我們過度節食的時候，新陳代謝(即是身體消耗熱量的速度)會減慢，藉此保持能量，所以更加容易使脂肪積聚! 慧思，你若餓了一個上午，到中午時忍不到又瘋狂進食，體重會上升得很快呢!

慧思: 我最好的同學跟我說戒吃飯或澱粉質可以減肥，是真的嗎?

姐姐: 這個說法是錯的! 任何食物都有熱量(卡路里)，只要攝取多於身體所需要的熱量，身體最後會將多餘的熱量轉化為脂肪貯存。澱粉質食物主要含有碳水化合物，是提供能量的主要來源，它的熱量相對脂肪低一半以上。只要每餐吃適當的份量，及選擇高纖維、低脂肪的澱粉質食物，是不會致肥的。而且你們想一想，不吃飯往往要多吃餸菜才有飽肚感，但一般餸菜以肉類為多及需要用油烹調，過量進食反而增加肥胖的機會。慧思若你不吃飯，但進食其他零食，反而難以控制體重呀!



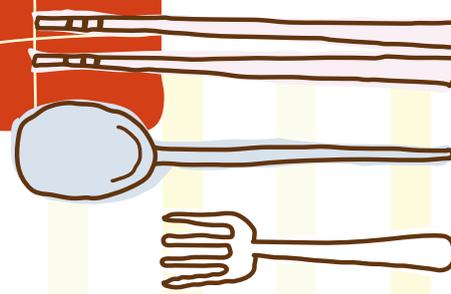
慧思: 那我應該怎樣進食才可以減肥呢?



姐姐: 你不是有學過健康飲食金字塔的嗎?

頌恩: 是的，我記得家政堂有學過。健康飲食金字塔共分四層，穀物類食物位於底層，是我們熱量的主要來源，要吃最多；蔬菜和水果在第二層，提供豐富維生素、礦物質和纖維素，要吃多些；肉類和奶類在第三層，分別是豐富蛋白質和鈣質的來源，應吃適量；而頂層...

慧思: 等我補充，健康飲食金字塔頂層是油、鹽及糖，應吃最少。



姐姐: 醒目! 所以你平日很喜歡的即食麵、薯片、腸仔、午餐肉、汽水、朱古力等高脂肪高糖份的食物, 我想你還是少吃一點吧! 你要知道一個即食麵有大約 470 千卡, 相等於大概兩碗飯的熱量了!



慧思: 但是....我肚餓難耐怎麼辦呢?

頌恩: 對呀, 慧思她吃少一點都不行的!

姐姐: 我當然了解妹妹你, 首先, 我們每天的早、午、晚三餐要平均分配和定時定量。你可以在正餐之間選擇一些健康的小食, 如水果、車厘茄、烩粟米、低/脫脂奶等, 如果你選擇的是包裝食物更可多留意營養標籤。但你要記得小食就要小量, 不應影響正餐的胃口, 而且過量進食小食都會增磅呀!

慧思: 知道了。我又想知道為什麼我晚餐, 明明吃了一大碗飯, 一碗肉, 還有一碗湯, 少少菜也覺得好像不太飽呢?

姐姐: 我知道原因, 你告訴我你用多少分鐘吃完一頓晚餐?

頌恩: 我答! 慧思不用五分鐘就吃完一碗麵了, 每次食飯她都最快。



姐姐: 其實你可以吃慢一點, 多咀嚼才吞下, 也可以把東西切小一點吃, 多吃一點蔬菜, 感覺會比較滿足的, 更何況我不會跟你搶東西吃的, 你放心吧! 還有你吃肉太多了, 整整一碗呢。

慧思: 不是說食肉可以減肥嗎?

姐姐: 錯、錯、錯! 進食太多肉類/蛋白質的食物, 會增加腎臟的工作量、增加尿液的排泄, 使體重初期出現迅速下降的現象, 卻只是減少身體的水分, 更有機會導致脫水。若果身體缺乏碳水化合物作為能量, 在短時間內會消耗體內的脂肪作為能量, 會產生大量的脂肪代謝物「酮」質, 這種酸性的「酮」質若在體內累積太多, 會出現口臭、頭暈, 亦會影響血液的酸鹼度, 可導致昏迷, 甚至死亡。你們要知道蛋白質的食物也含有熱量, 所以過量食肉只會有增磅的危機! 還有你喜歡吃的不是瘦肉, 是牛腩和雞皮呢!

頌恩: 雞皮不能吃是因為脂肪高嗎?



姐姐: 對的。而且那些是飽和脂肪, 會增加心血管疾病的機會。100克的連皮雞肉比去皮的多大約58千卡。牛腩也是屬於比較肥的部位, 吃瘦牛肉會比較好, 或者吃前先把肥的部份切去。

慧思: 那我吃炸魚柳好了!

頌恩: 你還吃煎炸食物? 應該選擇以蒸、煮、焗等較低脂的烹調方式所煮成的食物才對吧。

減肥方程式



慧思: 那我不吃肉, 只「撈汁」行了吧?

姐姐: 撈汁才更多油、鹽、糖份呀! 所以應該避免在食物中加入過多額外的調味, 如茄汁、蠔油等等; 在餐廳點餐時可叫「少汁」或「走汁」。

頌恩: 慧思, 你就不要撈汁了, 飲汁啦, 西柚汁減肥呀!

姐姐: 頌恩, 其實這是錯誤的觀念, 西柚只是水果的一種, 都有提供熱量, 一個中型西柚(246克)約有78千卡。沒有科學證據顯示酸性食物能減少其他食物的脂肪或消耗身體的脂肪。以生果作為正餐之間的小食絕對是一個健康的習慣, 你們可以選擇西柚作為小食, 但不可以代替正餐呀。至於其他果汁, 因為一杯當中含有多個水果, 而水果含有果糖, 過多的份量反而增加體重。

頌恩: 慧思, 你想減肥的話, 記得要配合適量運動呀!

慧思: 好, 我今日就開始每日做二百下捲腹(sit-up), 一定可以減少腹部的脂肪。

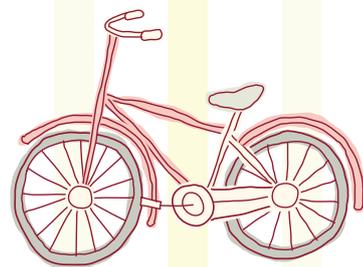
姐姐: 慧思, 你下定決心做運動是對的, 但暫時沒有研究顯示某一個運動可局部減掉身體的脂肪, 捲腹(Sit-up)只可以修緊腹部肌肉, 進行帶氧運動才能減掉腹部或身體其他部分多餘的脂肪。

慧思: 噢... 那種運動才是帶氧運動呢?

頌恩: 我知道, 體育科老師有講過, 帶氧運動包括跳繩、籃球、網球、羽毛球、游泳、跑步、踏單車等。

姐姐: 對呀, 帶氧運動能強化心肺功能、增強耐力、消耗熱量及防止脂肪積聚。根據美國疾病控制及預防中心的建議, 兒童及青少年每日應做最少60分鐘中等或劇烈的帶氧運動, 以促進健康。

慧思: 我明白了, 減肥的方程式, 就是: 均衡飲食 + 適量運動。姐姐, 多謝你, 我一定可以以最fit的身形, 穿上漂亮的裙子去參加謝師宴了。



智能手機應用程式

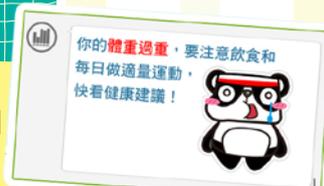
學生身高別體重Check

為配合學生喜愛用智能手機及利用這個普及的平臺作健康教育的新試點, 衛生署學生健康服務特別推出全新的智能手機應用程式「學生身高別體重Check」, 讓中小學生計算身高別體重, 了解自己成長的狀況。

「學生身高別體重Check」可測試身體是屬於標準、過輕或過重(包括肥胖), 並可看到因應計算結果而作出的有關飲食和運動的健康建議。

內設有趣並實用的飲食和運動資訊, 內容可透過Facebook 和電郵分享給朋友。此外更附設了2個分別以健康飲食和運動為主題的趣味小遊戲。

歡迎到 iTunes 網站或到香港 App Store 搜尋「學生身高別體重Check」下載該應用程式。或使用右圖的快速回應碼(QR Code)



彩橋Blog

Diet

我對減肥的意見是：

雖然是要控制體重，
但一定要吃早餐，
不然會沒精神上學。

我們要的是健康的體重，
不要盲目“減肥”！

唔好食零食和
飲汽水，更要戒食
肥肉和雞皮之類。

想減肥就
千萬不可吃
宵夜。



瘦並不等如美，
所以唔可以減得太急、太多，
有健康體魄才是最美麗。

若要有效地
減少脂肪的積聚，
就要有恆心做運動才能
控制體重，效果亦會
更加持久。

彩虹橋 Chats

瑩瑩：亞媽叫我食飯，唔食啦，chat 吓啦！

晶晶：點解唔食吖！唔肚餓？D 餸唔正？

瑩瑩：今晚我亞媽煮左我最鍾意食嘅蒸水蛋，不過唔食。
我要減肥，唔食嘢！

晶晶：靜係唔食嘢唔得！唔食嘢，無能量，無營養。

瑩瑩：瘦就得啦！瘦就靚！

晶晶：唔食嘢，無能量，做功課上堂亦不能集中，玩也無心機！

瑩瑩：都話瘦就得咯！

晶晶：無營養身體會有病。

瑩瑩：病咗咪唔靚？

晶晶：減肥唔等於唔食嘢，減肥要少食多餐，七分飽，
日日運動一小時！

瑩瑩：好！我去食飯啦，好肚餓！

健康小先鋒

小先鋒看見珠珠沒精打采的樣子，便問珠珠是否有什麼不舒服。

珠珠，看見你很疲倦的樣子，
你是否有什麼不舒服？
要不要告訴爸爸、媽媽，
帶你去看醫生。



唔好呀，翠兒教我快速減肥法，
就是每天祇可以吃午餐，剛開始
了二天，便全日總是提不起精神
的樣子。



你快快停止這錯誤的方法，正確的
體重控制，應該是透過健康的飲食
習慣和適量的運動。不正確的減肥
方法，還會影響我們的健康。



我要快些告知翠兒，
這是不正確的方法，
小先鋒可唔可以教我
一些有關體重控制
的知識。

無問題，
讓我們一起
看這一期彩橋，
學生健康服務
的營養師會
為我們
介紹減肥
方程式。



如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與健康通訊站聯絡。
電郵地址：shsbridge@dh.gov.hk

