

编者的话

「减肥」是很多时候听到身边朋友常说的口头禅。有些人未必需要减肥也说着要减肥；有些人应该要减肥也只是说说，没有行动。

你认为「减肥」对于你是需要或是不需要？「减肥」方法你认识了多少？如果真的需要「减肥」，你有多少信心可以成功？

今期我们会以轻松的手法，借着一些个案来介绍健康的「减肥」方程式，希望读者能正确地「减肥」以助改善健康，增加自信。



编辑委员会：何振联医生、黎昭华护士、陈淑仪护士、蔡赛凤护士、陈建佩护士

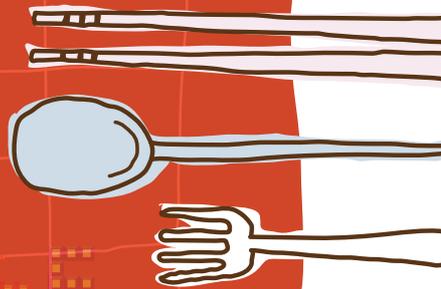
电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968

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

英文版刊载于网页上 English version is available on our website.



减肥方程式



卫生署学生健康服务营养师：张咏心、陈莹莹

前言

现今瘦身文化盛行，不少青少年对模特儿的身型趋之若慕，纷纷仿效。不论是报章杂志或是互联网上都能搜寻到五花八门的减肥方法。资料虽多而详细，但并非全都可信可靠。在开始减肥之先，鼓励你们先考虑几个问题：

- 1 有需要减肥吗？
- 2 应该减多少？
- 3 用什么方法减？

正确地减肥可助你改善健康，增加自信，相反用错方法则达不到预期效果之余，更有损身体健康。现在就让我们透过下面的个案来认识健康的减肥方程式吧！

谢师宴快到了，班上的同学都为了这个聚会费尽心思，慕求有一个最美好的回忆。慧思和颂恩也正为当天的穿着而烦恼，因为她们都觉得自己太肥胖，买不到漂亮又合适的衣服，于是这天，慧思便和颂恩一起请教她做营养师的姐姐了。

慧思：姐姐，你今次一定要帮帮我了！下星期就是我校的谢师宴，我要极速瘦身，快点教我一星期减十磅的方法吧！

姐姐：等等，慧思你现在16岁，应该参考身高别体重图去判断你是否过重和需要减多少磅才对呀！而且一星期减十磅也是不实际的呢！即使是成人，健康的减磅速度也应该是一星期一至两磅而已。你先告诉我你的身高和体重吧。

慧思：身高157厘米，体重58公斤，这是秘密，你不要告诉其他人呀！还有你也帮我的朋友颂恩看看吧！

颂恩：我的高度是169厘米，体重60公斤，谢谢。

姐姐：慧思，你最近真的有发胖呢，根据身高别体重图，你现在超重了1.8公斤。而颂恩，因为你的身高超过了165厘米，所以应该用BMI(体重指数)来计算你的标准体重了。体重指数即把你的体重(公斤)除以身高(米)的二次方，如答案在18.5-22.9的范围内，即表示你的体重标准了。现在颂恩的BMI是20，很fit呀，你根本不是肥胖，所以不应盲目跟风减肥。



减肥方程式



慧思: 姐姐, 我要减肥! 教教我吧! 我会听话的!

姐姐: 其实减肥很简单, 照着方程式做就可以了。

慧思和颂恩: 是减肥餐单吗? 我要我要!

姐姐: 不是! 是热量的收支平衡。摄取的热量比支出的少, 就可以减肥了。

慧思: 这样子, 那我这星期都不吃早餐了, 那我一定可以瘦下来的。

颂恩: 慧思, 你那忍得到肚饿呢? 到午饭时你忍不到肚饿而吃了过量的话, 那会更肥吧!

姐姐: 颂恩说得十分正确, 不吃早餐不是有效的减肥方法, 当我们过度节食的时候, 新陈代谢(即是身体消耗热量的速度)会减慢, 借此保持能量, 所以更加容易使脂肪积聚! 慧思, 你若饿了一个上午, 到中午时忍不到又疯狂进食, 体重会上升得很快呢!

慧思: 我最好的同学跟我说戒吃饭或淀粉质可以减肥, 是真的吗?

姐姐: 这个说法是错的! 任何食物都有热量(卡路里), 只要摄取多于身体所需要的热量, 身体最后会将多余的热量转化为脂肪贮存。淀粉质食物主要含有碳水化合物, 是提供能量的主要来源, 它的热量相对脂肪低一半以上。只要每餐吃适当的份量, 及选择高纤维、低脂肪的淀粉质食物, 是不会致肥的。而且你们想一想, 不吃饭往往要多吃餸菜才有饱肚感, 但一般餸菜以肉类为多及需要用油烹调, 过量进食反而增加肥胖的机会。慧思若你不吃饭, 但进食其他零食, 反而难以控制体重呀!

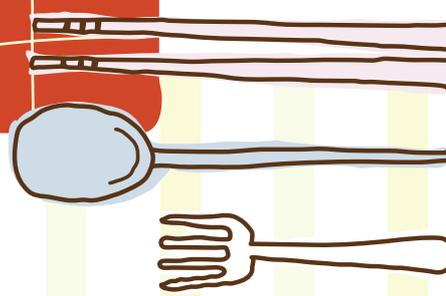
慧思: 那我应该怎样进食才可以减肥呢?

姐姐: 你不是有学过健康饮食金字塔的吗?

颂恩: 是的, 我记得家政堂有学过。健康饮食金字塔共分四层, 谷物类食物位于底层, 是我们热量的主要来源, 要吃最多; 蔬菜和水果在第二层, 提供丰富维生素、矿物质和纤维素, 要吃多些; 肉类和奶类在第三层, 分别是丰富蛋白质和钙质的来源, 应吃适量; 而顶层...

慧思: 等我补充, 健康饮食金字塔顶层是油、盐及糖, 应吃最少。





姐姐: 醒目! 所以你平日很喜欢的即食面、薯片、肠仔、午餐肉、汽水、朱古力等高脂肪高糖份的食物, 我想你还是少吃一点吧! 你要知道一个即食面有大约470千卡, 相等于大概两碗饭的热量了!

慧思: 但是...我肚饿难耐怎么办呢?

颂恩: 对呀, 慧思她吃少一点都不行的!

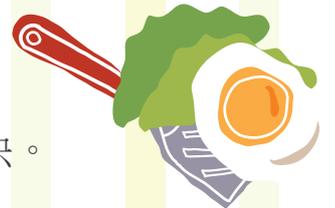


姐姐: 我当然了解妹妹你, 首先, 我们每天的早、午、晚三餐要平均分配和定时定量。你可以在正餐之间选择一些健康的小食, 如水果、车厘茄、烩粟米、低/脱脂奶等, 如果你选择的是包装食物更可多留意营养标签。但你要记得小食就要小量, 不应影响正餐的胃口, 而且过量进食小食都会增磅呀!

慧思: 知道了。我又想知道为什么我晚餐, 明明吃了一大碗饭, 一碗肉, 还有一碗汤, 少少菜也觉得好像不太饱呢?

姐姐: 我知道原因, 你告诉我你用多少分钟吃完一顿晚餐?

颂恩: 我答! 慧思不用五分钟就吃完一碗面了, 每次食饭她都最快。



姐姐: 其实你可以吃慢一点, 多咀嚼才吞下, 也可以把东西切小一点吃, 多吃一点蔬菜, 感觉会比较满足的, 更何况我不会跟你抢东西吃的, 你放心吧! 还有你吃肉太多了, 整整一碗呢。

慧思: 不是说食肉可以减肥吗?

姐姐: 错、错、错! 进食太多肉类/蛋白质的食物, 会增加肾脏的工作量、增加尿液的排泄, 使体重初期出现迅速下降的现象, 却只是减少身体的水分, 更有机会导致脱水。若果身体缺乏碳水化合物作为能量, 在短时间内会消耗体内的脂肪作为能量, 会产生大量的脂肪代谢物「酮」质, 这种酸性的「酮」质若在体内累积太多, 会出现口臭、头晕, 亦会影响血液的酸碱度, 可导致昏迷, 甚至死亡。你们要知道蛋白质的食物也含有热量, 所以过量食肉只会有增磅的危机! 还有你喜欢吃的不是瘦肉, 是牛腩和鸡皮呢!

颂恩: 鸡皮不能吃是因为脂肪高吗?

姐姐: 对的。而且那些是饱和脂肪, 会增加心血管疾病的机会。100克的连皮鸡肉比去皮的多大约58千卡。牛腩也是属于比较肥的部位, 吃瘦牛肉会比较好, 或者吃前先把肥的部份切去。



慧思: 那我吃炸鱼柳好了!

颂恩: 你还吃煎炸食物? 应该选择以蒸、煮、焗等较低脂的烹调方式所煮成的食物才对吧。

减肥方程式



慧思：那我不吃肉，只「捞汁」行了吧？

姐姐：捞汁才更多油、盐、糖份呀！所以应该避免在食物中加入过多额外的调味，如茄汁、蚝油等等；在餐厅点餐时可叫「少汁」或「走汁」。

颂恩：慧思，你就不要捞汁了，饮汁啦，西柚汁减肥呀！

姐姐：颂恩，其实这是错误的观念，西柚只是水果的一种，都有提供热量，一个中型西柚(246克)约有78千卡。没有科学证据显示酸性食物能减少其他食物的脂肪或消耗身体的脂肪。以生果作为正餐之间的小食绝对是一个健康的习惯，你们可以选择西柚作为小食，但不可以代替正餐呀。至于其他果汁，因为一杯当中含有多个水果，而水果含有果糖，过多的份量反而增加体重。

颂恩：慧思，你想减肥的话，记得要配合适量运动呀！

慧思：好，我今日就开始每日做二百下卷腹(sit-up)，一定可以减少腹部的脂肪。

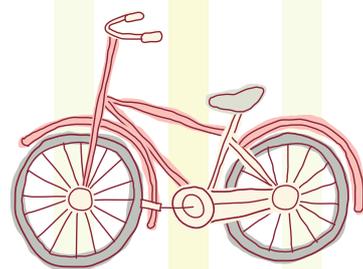
姐姐：慧思，你下定决心做运动是对的，但暂时没有研究显示某一个运动可局部减掉身体的脂肪，卷腹(Sit-up)只可以修紧腹部肌肉，进行带氧运动才能减掉腹部或身体其他部分多余的脂肪。

慧思：噢… 那种运动才是带氧运动呢？

颂恩：我知道，体育科老师有讲过，带氧运动包括跳绳、篮球、网球、羽毛球、游泳、跑步、踏单车等。

姐姐：对呀，带氧运动能强化心肺功能、增强耐力、消耗热量及防止脂肪积聚。根据美国疾病控制及预防中心的建议，儿童及青少年每日应做最少60分钟中等或剧烈的带氧运动，以促进健康。

慧思：我明白了，减肥的方程式，就是：均衡饮食+ 适量运动。姐姐，多谢你，我一定可以以最fit的身形，穿上漂亮的裙子去参加谢师宴了。



智能手机应用程序

學生身高別體重Check

为配合学生喜爱用智能手机及利用这个普及的平台作健康教育的新试点，卫生署学生健康服务特别推出全新的智能手机应用程序「學生身高別體重Check」，让中小學生计算身高別體重，了解自己成长的状况。

「學生身高別體重Check」可测试身体是属于标准、过轻或过重(包括肥胖)，并可看到因应计算结果而作出的有关饮食和运动的健康建议。

内设有有趣并实用的饮食和运动资讯，内容可透过Facebook 和电邮分享给朋友。此外更附设了2个分别以健康饮食和运动为主题的趣味小游戏。

欢迎来到iTunes 网站或到香港App Store 搜寻「學生身高別體重Check」下载该应用程序。或使用右图的快速回应码(QR Code)



5

參考資料

Pennington, J.A.T. Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used, 17th edition, 1998

<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/glossary/index.html> (3/2009)

彩桥Blog



我对减肥的意见是:

虽然是要控制体重，
但一定要吃早餐，
不然会没精神上学。

我们要的是健康的体重，
不要盲目“减肥”！

唔好食零食和
饮汽水，更要戒食
肥肉和鸡皮之类。

想减肥就
千万不可吃
宵夜。



瘦并不等如美，
所以唔可以减得太急、太多，
有健康体魄才是最美丽。

若要有效地
减少脂肪的积聚，
就要有恒心做运动才能
控制体重，效果亦会
更加持久。

彩橋Chats



莹莹: 亚妈叫我食饭，唔食啦，chat 吓啦！

晶晶: 点解唔食吓！唔肚饿？D 餸唔正？

莹莹: 今晚我亚妈煮左我最钟意食慨蒸水蛋，不过唔食。我要减肥，唔食嘢！

晶晶: 静系唔食嘢唔得！唔食嘢，无能量，无营养。

莹莹: 瘦就得啦！瘦就靚！

晶晶: 唔食嘢，无能量，做功课上堂亦不能集中，玩也无心机！

莹莹: 都话瘦就得咯！

晶晶: 无营养身体会有病。

莹莹: 病咗咪唔靚？

晶晶: 减肥唔等于唔食嘢，减肥要少食多餐，七分饱，日日运动一小时！

莹莹: 好！我去食饭啦，好肚饿！

健康小先锋

小先锋看见珠珠没精打彩的样子，便问珠珠是否有什么不舒服。

珠珠，看见你很疲倦的样子，你是否有什么不舒服？要不要告诉爸爸、妈妈，带你去看医生。



唔好呀，翠儿教我快速减肥法，就是每天祇可以吃午餐，刚开始了二天，便全日总是提不起精神的样子。



你快快停止这错误的方法，正确的体重控制，应该是透过健康的饮食习惯和适量的运动，不正确的减肥方法，还会影响我们的健康。



我要快些告知翠儿，这是不正确的方法，小先锋可唔可以教我一些有关体重控制的知识。

无问题，让我们一起看这一期彩桥，学生健康服务的营养师会为我们介绍减肥方程式。



如欲查询有关学生健康上的问题，欢迎与健康通讯站联络。
电邮地址：shsbridge@dh.gov.hk

