



揀飲擇食 使你不肥不胖

口物理治療師 陳毅文

剛

吃過團年飯、開年飯的你，體重有沒有上升呢？

沒有，恭喜你；不過，你還有機會。

新春佳節，又是中國人一年一度大吃特喝的日子。當你陪同家人到親戚、朋友家中拜年，或許會留下來吃頓豐盛佳餚吧！若你想：過年嘛，吃一頓又何妨？結果這一吃，又讓你打破一直堅守的底線，很快又變回肥妹一名，肥仔一個。

不過，到別人府上去，不吃不喝又不太給別人臉子。那麼，要怎樣吃喝才不會肥胖，便是今日要討論的人生大事了。

喝一杯無添加糖的鮮橙汁，你將會增加110卡路里；一罐汽水則可以帶給你140卡路里。吃一份三兩重清蒸的魚柳才有93卡路里，不過，你將會有較佳的飽腹感。以後，你在進食及點飲品時，不妨多考慮清水、茶、或是健怡可樂吧。

至於，吃什麼會令已經肥胖的你再度肥胖呢？又有什麼食物可以在進食後延長飽腹感，不會再有肚子空空，再次掀起進食的衝動呢？又有什麼食物可以讓人減少食量，又不會減少正常能量的吸收，不會有飢餓的感覺呢？

答案是High NSP (High Non-Starch Polysaccharide)。

High NSP並不是任何昂貴的山珍海味，而是多醣類食物中的一種；不過High NSP是

一種不含澱粉質的多醣類食物，纖維便屬於High NSP了。

眾所周知，澱粉質就如脂肪、蛋白質，皆是減肥人士飲食控制範圍以內的致肥食物。

不含澱粉質的多醣類食物能延長飽腹感的時間，就算不進行任何減肥運動、不依賴藥物、不節食，也可在8至12週內減掉1至3千克。

屬於High NSP高含量而不含澱粉質的多醣類食物有：扁豆湯、車打芝士、紅腰豆、黑加侖子、部份生菓乳酪、部份牛油等。

高含量不含澱粉質的多醣類食物一般在進食後6小時才有空腹感，較其他食物延長了飽腹感，即延長下一次再進食的時間。相反，Low NSP (Low Non-Starch Polysaccharide) 卻會在進食後3至4小時內浮現飢餓的訊息，增加進食次數，成為苗條的剋星。

Low NSP的食物有白麵包、雞湯、白乾麵(意粉類)。

以後，在進食時不妨多揀擇，不要飢不擇食；若進食太多Low NSP、糖類、油炸類食物，後悔也來不及了！

