

男女平等 減肥行動篇上集

□ 潘妙嫻營養師



炎

夏將至，在穿着短衫短褲展露身材前，最好先把在冬天積聚下來的多餘脂肪除去。

否則，有損外觀之餘，更有害健康。市面上眾多的減肥課程都針對女性消費者為主，大小減肥廣告都趨向女性化，紛紛以知名度高的女性作模特兒。此外，茶餘飯後的熱門話題也圍繞討論哪種纖體、瘦身、推脂、排毒等方法最為有效？報章上屢見有關女性因減肥傷身或輕生的報道。減肥是否只是女性的專利？男性是否都有標準體重，不用減肥呢？

根據一份於90年的調查報告顯示，在1500名香港人中（年齡為30至60歲間），肥胖的情況以女性為多，佔上35%，而男性只佔15%。由此可見，男士當然也有肥胖的情況，只是他們沒有比女性更重視健康體重之道。醫學研究亦指出，體內脂肪的分佈與性別有關係，女性的脂肪普遍集中於腹部及大腿，造成「啤梨」形態，這些脂肪提供在懷孕及授乳期所需的額外熱量；男性的脂肪則集中於腹部及上身為多，狀似「蘋果」。這兩者中，「蘋果型」的人士會增加患慢性疾病的危險因素，如血壓高、心血管疾病及非胰島素依賴型糖尿病。據衛生署97年的統計數字顯示，有2549名男性死於心臟病（包括高血壓心臟病），女性則有2257名死於相同的疾病，因此，男性更需要提高保持標準體重的警覺性。

生活的蛻變

隨着科學進步，發明了電視遙控器、電動升降機及電梯等設備，無異減省了許多體力和時間，卻同時大大減少了都市人的運動量。英國英格蘭北部一項研究指出，使用手提電話令人們每年減少步行16公里。

上班一族的男士工作繁忙，每日朝九晚五或超時工作，最少8小時或以上時間呆坐在辦公桌前，不停處理文書工作，消耗的熱量少之又少，傳遞、派發、影印等勞動的工作更有旁人代勞。下班後，又感到筋疲力竭，不願做運動，只想立刻回家看電視，更甚是週末的節目亦離不開吃吃喝喝。倘若工作上需要應酬，出外赴宴，就更順理成章暴飲暴食、大魚大肉，毫無節制了。此外，近年香港人移遷內地設廠工幹，常往返內地巡查業務或洽談生意，乘坐長途交通工具後，又得到一日數餐殷勤款待，空餘時間又缺乏運動，在這情況下，體重那有不升之理？

餐廳食物大比拼

資料提供：香港營養師協會

早餐

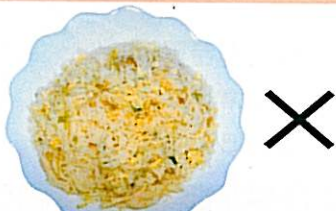


火腿、煎蛋、牛油方包、麥皮、奶茶
熱量 683 卡路里 脂肪 29 克 膽固醇 262 毫克



時菜肉絲湯麵、奶茶（少奶、少糖）
熱量 514 卡路里 脂肪 16 克 膽固醇 118 毫克

午餐

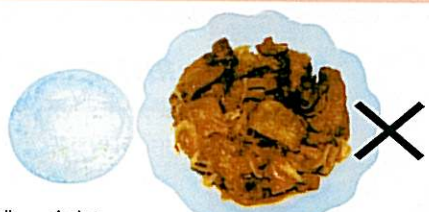


鹹魚雞粒炒飯
熱量 806 卡路里 脂肪 30 克 膽固醇 256 毫克



北菇雞柳飯、油菜
熱量 745 卡路里 脂肪 18 克 膽固醇 76 毫克

晚餐



京都肉排、白飯
熱量 1197 卡路里 脂肪 53 克 膽固醇 230 毫克



西蘭花肉片、白飯
熱量 630 卡路里 脂肪 20 克 膽固醇 46 毫克

共 2686 卡路里、112 克脂肪（佔 38%）

共 1889 卡路里、54 克脂肪（佔 26%）

簡單方程式

雖然城內不乏千奇百怪的減肥方法，但均未能「治標治本」地解決問題。眾所週知，當進食的食物產生的熱量高於活動消耗時，多餘的熱量會轉化成脂肪，積聚於體內。情況就如儲錢一樣，每天把省下來的餘錢放進錢箱內，長此下去，錢箱慢慢飽漲起來。減肥必須「對症下藥」，在日常飲食中減去多餘的熱量，同時多活動以增加消耗，持之以恆，建立一個低脂肪飲食及適量運動的習慣。

低熱量早午晚餐

注意飲食，當然由日常習慣開始。

為了方便，男士每天都有一至兩餐出外進食，尤其早上喜歡到茶餐廳或快餐店吃早餐，挑選那些美其名為「營養早餐」的套餐，實屬有誤導的成分，舉例如「營養套餐」中有火腿、煎雙蛋、牛油方包、麥皮和一杯加糖加花奶的奶茶，這樣提供了 683 卡路里、29 克脂肪及 262 毫克膽固醇。這份早餐含過多肉類及脂肪，僅可稱為「營養過多早餐」。除此以外，午餐揀選簡單的碟頭飯，如鹹魚雞粒炒飯便提供 806 卡路里、30 克脂

肪及 256 毫克膽固醇。如果晚上再出外吃一碟京都肉排及一碗白飯，更吸收了 1197 卡路里、53 克脂肪及 230 毫克膽固醇。結果一整天便吃下 2686 卡路里及 112 克脂肪（佔總熱量 38%）。對於一位每天只需 1800 卡路里的男士來說，多出 886 卡路里。如上文所述，這些多餘的熱量轉化為脂肪，一星期後，會令體重增加 1.77 磅，在不知不覺的情況下，體重攀升，要減肥時已甚困難。

其實，出外進食未嘗不可，只要懂得挑選低脂肪的款式（見上圖），避免攝取多餘的熱量及脂肪。

許多男士都有錯誤的觀念，認為身材高大，便毋須注意保持標準體重。就算真的過胖，都以為身高可掩蓋肥胖，不用減肥。體重指數是用來衡量體內的脂肪，計算方法以體重（公斤）÷身高（米）²，以 20 至 25 的指數為體重標準。這些人會認為縱使體重過胖，若身材高大，都會將體重指數拉低，符合標準指標。不過切不要忽略，成年後高度不會再增長，而體重卻自由地增加或減少，漸漸遠離標準的數字，而數值越高身體的危險性也增高。肥胖的兄長弟弟，站起來趁著還未到炎熱時份，努力地減肥吧！