

減肥

對與錯

□ 本刊記者

答案



美是人類的天性，尤其現代社會的女性，不論肥與瘦，都整天嚷着減肥。不少減肥人士都從節食做起，但是否節食便一定可減肥呢？為甚麼有人可以成功節食減肥兼身體健康，有人非但不成功，還弄壞身體呢？這關乎營養的問題，如何才可節食減肥而減得健康有效呢？這必須對營養有所認識。在你決定節食減肥前，何不先做以下的小測驗，看看自己有多少認識？

- | | | | |
|---|---------------------|---|---|
| 1 | 只吃不含脂肪的食物，便不會增加體重。 | 對 | 錯 |
| 2 | 乳酪能瘦身。 | 對 | 錯 |
| 3 | 維他命及其他營養補充品能有效代替食物。 | 對 | 錯 |
| 4 | 螺旋藻有助減輕體重。 | 對 | 錯 |
| 5 | 下午6時後仍可吃東西。 | 對 | 錯 |

1. 錯 任何食物進食過多都會引致體重增加，包括不含脂肪的食物。不要以為只要進食含脂肪量低的食物便是健康，例如低脂曲奇、蛋糕、薯片及糖果等，不但不健康，卡路里含量也不低。其實，健康飲食應包含豐富的蔬果、穀類（如飯、麵包）、少量肉類（如魚）等，飲食均衡才是最佳選擇。

2. 對 乳酪中含的乳酸菌能促進腸臟蠕動，幫助消化，排出體內毒素及水份，清理腸胃。不過，挑選乳酪時應留意食物標籤的營養，應選低脂乳酪，避免進食糖分過高的乳酪，攝取過量脂肪及卡路里，只會減肥不成變增肥。

3. 錯 維他命及其他營養補充品只可用作正常飲食外附加的營養，不能代替食物。假如你想每天得到充足而全面的營養，應該進食新鮮、含豐富維他命及礦物質的食物。

4. 錯 螺旋藻是海藻的一種，並不能減輕體重，進食過量更可能引致反胃、肚瀉、衰弱、發冷等副作用。

5. 對 一向沒有任何飲食規條不許晚上6時後吃東西，那只是某些人的個別「心得」。如吃一條香蕉，無論你在早上8時還是晚上8時吃，所吸收的卡路里份量都是一樣。不過晚上進食後若立即上牀睡覺，攝取的卡路里可能因來不及消耗而積存下來成為身體的脂肪，因此任何時候也不要食飽睡一睡。