

# 極速減肥餐單

潘妙嫻 註冊營養師

## 香

港夏日炎炎，氣溫上升至30多度，在穿上短袖衫短褲之前，大家有否留意在過去的寒冬日子裏，體重已靜靜地增長了？Keep Fit 當然是刻不容緩，然而在眾多的減肥餐單中，那一張最有效、最持久、最值得信賴呢？減肥餐單，問題多多，這裏為大家一一剖析。

### 食肉餐單

#### 簡介

在減肥的圈子裏，以高蛋白質及低碳水化合物為中心的餐單最受歡迎，更經常以不同的名稱面世。繼有「The Zone Diet」、「Protein Powder」、「Sugar Busters」、「Dr. Atkin's New Diet Revolution」及「The Carbohydrate Addict's Diet」等。以上餐單的共同點皆在於鼓勵進食含豐富蛋白質的食物，如魚、雞、雞蛋、海鮮類等，而戒除含碳水化合物的食物，即飯、粉、麵、麵包、穀類等。簡單來說，即多吃肉不吃飯。

#### 理論

當中的論調把矛頭指向碳水化合物，認為它屬高血糖指數，因此容易啟動胰島素的分泌，致使血液糖分增加，加速碳水化合物轉化成脂肪，積聚體內，造成肥胖。

#### 受歡迎指數

食肉餐受歡迎的程度相當高，不單受一般女性的愛戴，連帶男士也紛紛跟隨。這要歸因於在Keep Fit 的過程中，男士最抗拒要減少食物分量，食肉餐單不單沒有任何限制，反而可任意地吃肉，因此滿足了男士的大胃口。況且肉類含的脂肪，能令食物味道鮮美，滿足胃口，較清清淡淡的白飯好吃許多，致令大家棄有益的穀類而偏吃肉食。

#### 真相

在食物裏，三大「發熱」的營養素包括碳水化合物、蛋白質及脂肪，皆能製造熱量。其中以碳水化合物所產生的能源會被優先運用，因此碳水化合物亦有「即時能源」(Efficient Fuel)的美號。一旦碳水化合物的供應受阻，體內自然作出適當反應，轉向動用後備——肝臟的糖分。但要動用1克的肝糖時，則須排出3克水分，促使水分流失，體重變成減「輕」了，而不是減「肥」了。

隨着肝糖耗盡後，身體繼而轉向動用肌肉組織的蛋白質及脂肪。然而在脂肪分解的過程中，會產生酮體，造成血液濃度過高，致令食欲下降，無形中亦減省了進食量。體重雖然下降了，卻絕大部分是肌肉流失。

#### 健康威脅

儘管食肉餐在短時間內能令人快速減磅，不過卻欠缺醫學上的證據。況且有醫學團體，如加拿大營養師協會警告，食肉餐構成多項健康威脅。當人體依賴脂肪作為能源時，產生的酮體不但會造成食欲不振、脫水，還有頭痛、頭暈、煩躁不安及口臭等不適。另外大量的肉食又提高了飽和脂肪酸及膽固醇的水平，因而增加患上心臟病的機會。餐單內亦欠缺了具保護性質的蔬菜水果，令維他命、礦物質、纖維及抗氧化物質不足，導致營養不良。情況嚴重，更有可能患上飲食失調症，因此大家切勿冒險嘗試。

## 三日減肥餐

### 簡介

曾幾何時，坊間流傳了一張3天減肥餐單。該餐單聲稱透過食物的「化學分解」，連續吃3天可去掉10磅。驟眼看來，這份餐單頗為適中，每日三餐，比例以午餐為簡單，晚餐為豐富。食物又包括食物金字塔內的建議，各樣齊備：

- 五穀類的多士；
- 蔬菜水果的西柚、蘋果、椰菜、西蘭花；
- 蛋白質的魚、肉、蛋；
- 奶類的芝士等。

細看之下，連一向被視為熱量高的雪糕也包括在內。雪糕雖然是由奶品製成，可當作鈣質的來源，不過卡路里極高，較其他奶品高出許多。半杯雪糕含有190卡路里及9克脂肪，而1杯脫脂奶只有87卡路里，不含脂肪。因此要有效Keep Fit，又怎可能多吃高熱量食物呢？

### 受歡迎程度

這餐單受歡迎程度不下於食肉餐，更被謠傳從外地某醫院得來，令減肥人士趨之若鶩，信心大增。連城中一些大小名人也吹噓其減肥功效，在明星效應促使下，不少人爭相仿效。

### 真相

事實上，三日餐與食肉餐的原理甚為相似，把碳水化合物量減至最低，使身體大量流失水分。而且每天提供的卡路里有限，遠低於日常的消耗量。因此在卡路里「入不敷支」的情形下，體重自然下降。一旦停止採用這種餐單後，體重亦會回升，致令體重又降又升，即所謂「搖搖效應」。減肥者的信心在大受打擊之後，根本無法適從，徘徊於吃與不吃之間，也是引致飲食失調的原因之一。

### 健康威脅

雖說餐單內的食物包括食物金字塔內的建議，然而均衡飲食又豈止是食物選擇方面呢？還要兼顧正確的分量。這餐單所提供的熱量着實有限，容易令人感到肚餓，不能集中精神工作，更甚者會有頭暈、冒冷汗，長期採用會造成營養攝取不足，損害健康。

## 椰菜湯減肥餐

此餐單吹噓連續飲用菜湯，再配合1至2種其他食物，可於7日內減去15磅。顧名思義，此餐單以大量蔬菜作為煮湯的材料，既單調又乏味，飲用大量菜湯更會導致肚脹、噁心和食欲不振。餐單所含碳水化合物又極低，亦會造成肚餓感覺，而且熱量不足，與捱餓並無分別。事實上，椰菜湯本身並無不妥，但沒有配合均衡的飲食，即變成一個極之營養不良的餐單。

回顧過去，減肥方法可謂層出不窮，有減肥茶、減肥丸、減肥餐、壓力衣、推脂、按摩減肥法。縱使每種都有減「輕」的功效，卻並非每一種都能持久及有營養的減肥。社會越進步，人類生活越趨繁忙，便越渴望可以在最短的時間內極速瘦身。正確的Keep Fit態度，是要持之以恆，才能達到改善健康的目標。誰能夠有耐性地改善飲食及遵從運動的習慣，誰就是減肥的大贏家了。 ▣