撰文：曾莉嘉、陳旭英｜攝影：張文智｜設計：鍾逢仁

減肥餐單 睇真啲（下）

減肥餐單五花八門，當中有辣有唔辣。今期再由營養師余思行，解構現時四個較流行的減肥餐單，到底哪一個餐單跟得過，睇完你就明。

余思行

養和醫院體格健康檢查部、內分泌及糖尿病中心營養師、英國註冊營養師、香港營養師協會會長，著有：《至fit至營新口味》。

要

精明減肥兼減得健康，養和體格健康檢查部營養師余思行，提醒大家選擇餐單時，要謹記以下六大要訣：

1. 先了解自己飲食問題，才能選擇正確而有效的餐單來更正致肥原因；
2. 別亂信宣稱一星期減超過兩磅的「快速減肥餐單」，因為減去的大多是水分，當回復已往的飲食習慣，體重多數回升；
3. 別相信要嘗食的餐單，因為減肥都要有均衡營養；所以選擇「低脂、低糖、高纖」的減肥飲食餐單，才能成功減肥，又能長遠保持磅數，而且終身受用；
4. 切勿選擇標榜「不用戒口」的餐單，因為控制體重必須從飲食開始；
5. 別跟從要配合藥物的餐單，因為藥物減肥，必定要醫生處方才是最安全；
6. 別以為標榜「不做運動」的餐單，能夠單靠飲食來消脂；健康人士都要每星期最少兩次約半小時的運動，才能提升新陳代謝，燃燒脂肪，更何況減肥期間？

最後余思行忠告大家，減肥目的是改變身體健康狀況，故無論選用任何餐單，大前提一定要營養均衡，否則減了磅卻損了健康，得不償失！

跟唔過

食肉減肥法（Dr. Atkins' Diet）

創始人：美國艾特金斯博士

原理：純吃肉類，戒絕澱粉質後，當體內碳水化合物缺乏時，身體便會改以燃燒脂肪來轉換熱量，因而可以快速消脂減肥。

方法：每日三餐都要吃，可任吃任何肉類，份量及烹調方法不受限制，但要戒絕所有碳水化合物食物及所有糖分。減肥期間要大量飲水，及輔以營養補充劑來增加營養。

壞處：

1. 吃肉戒澱粉質只會造成身體短暫脫水，所以體重快速下降，當回復正常飲食，體重很快打回原形；
2. 少吃五穀類會纖維不足，導致長期便秘，增加患上大腸癌的機會；
3. 多吃紅肉會增加患大腸癌、乳癌及胰臟癌的機會，而且餐單中的烹調並沒有限制油分，多吃煎炸及高脂肉類，會增加高膽固醇、高血壓及心血管堵塞機會。大量肉類令身體吸取過量動物蛋白質，持續會增加血液中尿酸水平及形成腎石的機會；
4. 屬於酸性食物的肉類，會令人皮膚乾燥。

跟得過

健康飲食金字塔

資料來源：美國衛生防護中心

原理：食物多元化，每餐以五穀為主，多吃瓜菜及水果，適量肉類、蛋、奶類，減少高脂、高鹽、高糖、或醃製食物。

水：包括開水、清茶、純果汁、清湯，每日六至八杯

穀米類：選不經油炸的低脂肪及全穀麥食物，含澱粉質、維命他B及植物性蛋白質；

水果：宜選新鮮當造，少吃加糖食物、罐頭或加糖乾果，含豐富維他命C、胡蘿蔔素；

蔬菜：多吃深綠色或橙黃色，因含豐富維他命C、胡蘿蔔素，少吃醃製醬瓜或榨菜；

肉類：多選瘦肉、少吃內臟，含動物蛋白質，茹素者應在乾豆及五穀中補充蛋白質；

奶類：挑選脫脂或低脂，以減少脂肪吸收，不飲奶的可改飲加鈣豆奶；

油、脂肪及糖類：選低脂肪、低鹽、低糖食品，及用低油量烹調，最好是蒸、燉、燜、白灼、滾等；

好處：平均吸收各食物中營養，飲食定時定量，提升新陳代謝，均衡飲食有助預防都市疾病。

跟得過

邁阿密飲食法（South Beach Diet）

創始人：美國邁阿密一位心臟科醫生

原理：碳水化合物及脂肪有分好壞，懂得選擇，就能降低血液中膽固醇及血糖，達到減肥目的。

「好」碳水化合物：高纖蔬菜、豆類、低升糖指數（低GI）水果及全穀類。

「壞」碳水化合物：精製、加工、低纖的白麵包、白米飯、烘焙的糕點餅乾等。

「好」脂肪：瘦紅肉、瘦白肉、雞蛋、魚類、低脂或脫脂乳製品、果仁、橄欖油等。

方法：分三階段進行，每日飲八杯水，不超過一杯含咖啡因飲料，及每日一粒綜合維他命丸。

第一階段：每日三次正餐及三次小食，戒絕所有碳水化合物，帶脂肪肉類，所有乳製品。適量吃蔬菜、瘦肉、蛋白質食物。

第二階段：每日三次正餐及三次小食，除第一階段可以吃的食物外，可加低升糖指數（GI）水果，全穀類，脫脂或低脂乳製品。

第三階段：每日三次正餐或加入一次小食，食物種類如上一階段。如體重增加，就要回到第一階段。

好處：不用計算每餐熱量及份量，每日都可以吃得飽。最重要是學會選擇好壞食物，終身受用。

跟得過

計分減肥法（Weight Watches Diet）

創始人：美國減肥中心

原理：根據食物的卡路里及脂肪含量，來劃分為不同分數，再因應個人的體重目標，制定每日食物攝取份數及餐單。

方法：跟從已計好每樣食物卡路里的餐單，就可控制熱量，餐單款式多樣化，例如：

早餐：烘麵包2片、焗豆1罐、香蕉1隻、脫脂奶意大利咖啡1杯

午餐：壽司卷（約10厘米長）1條、麵豉湯1碗、大量蔬菜、奇異果1個

晚餐：甜酸烤肉白飯1碟、酒1小杯、大量蔬菜

小食：咖啡或茶（加脫脂奶）半杯、桃1個、低脂曲奇2塊

好處：只要懂得控制卡路里，很多食物都可以食，而且能平均吸收各食物營養。