

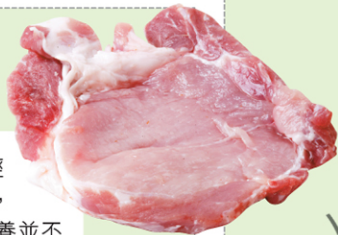


人體的膽固醇，有兩成是來自食物，有八成是自身製造。在正常情況下，健康人士可自行調節，製造適量的膽固醇供身體所需（膽固醇是構成細胞的重要元素之一），但受着遺傳、壓力等因素影響，有些人較難調節體內的膽固醇，因而出現膽固醇過高情況。膽固醇過高，會增加心血管病及中風風險。

要控制膽固醇，遺傳因素我們沒法改變，但我們可從飲食着手，減少膽固醇攝取量。周明欣特別指出，進食高飽和脂肪及反式脂肪食物會提升血液中的壞膽固醇含量，故這些壞脂肪對身體的影響，比直接進食含膽固醇食物更大。所以，她建議每人每日從食物中攝取的膽固醇量以300毫克為限，雞蛋是其中一種含高膽固醇食物，每隻含260毫克膽固醇，每星期不宜超過四隻；飽和脂肪不應超過總熱量的十分一，即是約16至22克，而反式脂肪則愈低愈好。



4 我不吃蛋，為甚麼仍然膽固醇過高？



閣下所採用的相信是曾經大受歡迎的「食肉減肥法」，惟只吃肉類而不吃澱粉質，營養並不均衡，而肉類含的脂肪，就算切走肥膏，仍然有不少脂肪在肉類內，無法分割，故閣下可能因此吃下大量脂肪。要知道每克脂肪含九卡路里，而每克碳水化合物或蛋白質只含四卡路里，如閣下的總熱量超過需要，當然體重無法下降，更有機會提高。

另外，如閣下不進食碳水化合物，只進食肉類（沒有過量），有機會因整體熱量過低，令身體新陳代謝減慢，減少對熱量的需求，自然無法瘦下來。



5 我不吃飯，只吃肉，為甚麼體重卻沒有下降？

營養為甚麼？

START!

1 我已經甚少吃甜食，為甚麼我仍然患糖尿病？



英國註冊營養師 周明欣

糖尿病是一種內分泌失調疾病，是身體胰島素分泌不足，或對胰島素產生抗拒，或兩種現象同時出現，導致血糖過高。成因包括先天和後天，即家族遺傳和後天不良飲食習慣引致，而進食碳水化合物會引致血糖上升，長期過量的碳水化合物會令身體無法正常代謝，因而令過多的糖經尿液排出，所以稱為「糖尿病」。

糖及甜品類只是碳水化合物的其中一種，米飯、粉麵、麵包都是碳水化合物，所以就算少吃甜食但過量進食其他粉麵飯都一樣會令血糖過高。有些人以為蛋白質食物和脂肪與糖尿病無關，但進食過量這兩種營養素會引致肥胖，肥胖亦是引致糖尿病的一個高風險因素。

所以適當飲食和運動，才是防止患糖尿病的不二法門。

理想的血糖值約為4-6mmol/l（空腹）或8mmol/l以下（進食後兩小時）。



2 我努力節食減肥，上身都已經瘦下來，為甚麼減去仍減不到大腿贅肉？



減少進食量和配合運動，是肥胖人士減重的有效方法，持之以恆，必定能達到理想體重水平。在正常情況下，身體最先減去的是水分，然後是多餘脂肪，故身體會整體瘦下來。

不過脂肪的分布受遺傳因素影響，有些人腰間特別容易儲脂肪，有些人傾向儲在臀部、大腿，故有些人會特別難減去某部位的脂肪。

而坊間一些所謂減臂、減大腿的食療方法，沒有科學根據或任何研究證實有效，故大家如想減重後達到優美體態，還是配合運動最實際！



麥皮即燕麥含豐富水溶性纖維，能帶走體內的膽固醇。有研究證實每日進食三克水溶性纖維，能降低心血管病風險，所以不少有高膽固醇問題人士，醫生或營養師都會建議進食燕麥。

有人會進食燕麥減肥，一來燕麥可飽肚，亦可以降膽固醇。但如果整體飲食熱量不變，又高脂高糖，仍然超過自己所需，自然沒有減磅效果。

3 我天天吃麥皮，為甚麼仍然減不到肥？



沒有任何研究顯示吃宵夜會肥，或戒吃宵夜會瘦。致肥根源是全日攝取多於自己需要的熱量，無法消耗的便會儲存起來，變成身體的脂肪。

他/她們可能沒有規律飲食時間，每日只吃兩餐，第二餐又通常餓着吃，吃得又急又大量，以致額外攝取不少熱量。

因工作關係而遲吃晚餐人士，應預備健康小吃，在需要時進食。如果睡前太肚餓，吃一片麥包多士、一杯牛奶或一個生果，並不會令人肥胖。



6 我已經戒吃消夜，為甚麼仍然減不了肥？

7 | 我天天都有吃生果，為甚麼仍然便秘？



生果含維他命及纖維，前者供身體營養需要，後者可幫助腸道蠕動。衛生署建議大家每日進食兩份生果三份蔬菜，保持身體健康。不過周明欣指出，世界各地的衛生組織都建議每人每日應有25-35克纖維，但香港人的纖維攝取量偏低，九成人士未能達標。

而生果只是其中一個提供纖維的食物來源，大家應同時多吃蔬菜，每餐應有一碗菜及選吃全麥穀類如全麥包、紅米等，以達到防病及健康目標。

當纖維量充足，加上運動，自然能解決便秘問題。

8 | 聽說茶和咖啡都可以減肥，為甚麼我不可狂飲咖啡、茶減肥？



飲茶及咖啡都含咖啡因，咖啡因可以加速新陳代謝，故不加奶、糖的咖啡及茶在沒有增加熱量的情況下，的確有減肥效果。適量飲用茶或咖啡可攝取抗氧化物質，能減低癌症風險，降膽固醇，減低患心臟病風險。

但咖啡因同時會帶來心跳加速、水分流失、提升血壓及增加骨流失的危機，故不能多飲用。成人每日飲用咖啡或濃茶不宜超過三杯。孕婦更應小心，每日不飲多過兩杯咖啡，即少於300毫克咖啡因。



任何人士都需要鈣質以維持骨質健康，每日需要1,000至1,200毫克。三十五歲以前應勤力補鈣儲骨本，因為三十五歲以後體內的鈣儲存量便不會再增加。飲牛奶及吃芝士是補充鈣質的最方便有效方法，但同時需要足夠的維他命D，才能令身體吸收鈣質，同時配合運動鞏固骨質。若你已過了三十五歲，你每天仍需要兩份高鈣食品補充（1份=1杯高鈣脫/低脂牛奶，或一杯高鈣低糖豆漿，或一片高鈣低脂芝士，或120克豆腐。）

都市人大多怕曬太陽，沒有足夠維他命D，致身體吸收鈣質情況不理想；而缺乏運動，特別是負重運動，促進骨質的更替，亦是令我們無法鎖住鈣質的原因之一。另外進食太多肉類及魚類，多鹽及多咖啡因會令骨質流失，大家要留意。☺

9 | 我煮即食麵會飛水、過冷河，為甚麼仍說我不健康？



即食麵經過油炸處理，油分早已進入麵身，就算飛水、過冷河，都不能將油分釋出。而即食麵除了含大量脂肪外，亦含高鈉質，故不是健康食物。

周明欣建議，現時有一些非油炸的即食麵類，大家可多選擇；其次是選鈉質含量較低的一類，又或棄味粉包自行煮湯，都可以減低鈉質攝取量。

10 | 我有吃芝士，亦有飲牛奶，為甚麼我仍然有骨質疏鬆？