

9種增磅食物

薯仔
▲3.35磅

研究發現每日吃薯條人士四年會增3.35磅。其他薯仔食物都有增肥效果，包括焗薯、焗薯、薯蓉，同樣會令人增磅，少吃為妙。

中型焗薯=161卡路里

薯片
▲1.69磅

薯片是油炸的垃圾食物，含高鈉質及高油分。平日愛吃薯片的人，四年下來不知不覺平均增1.69磅。

1安士薯片=150卡路里

精製穀類
▲0.39磅

白米、白麵包、意粉等經過精製的穀類食品，易為人體吸收及引致血糖快速上升。上述研究發現四年下來會增0.39磅。

1/4杯白米=145卡路里

全脂奶製品
▲0.1磅

每日飲用全脂奶，或食用全脂奶製品如芝士、牛油等人士，四年平均重0.1磅

1杯牛奶（8安士）=149卡路里

甜飲品
▲1磅

甜飲品、汽水等都是美國人致肥元兇之一，上述研究就發現每日飲甜飲品，四年下來增重1磅。

8安士可樂=91卡路里

100%純果汁
▲0.31磅

一杯果汁相等兩個生果或以上，但卻只含少量纖維。每日飲用果汁人士四年下來增重0.31磅。

8安士果汁=112卡路里

甜品
▲0.41磅

糖果或甜品，永遠是減肥人士的大敵。如果你喜歡吃甜品，天天都要吃，四年下來會增重0.41磅。

1件朱古力杯裝蛋糕=180卡路里

精製肉類
▲0.93磅

香腸、煙肉、火腿、午餐肉都屬精製肉類，脂肪量高亦含高鈉質及亞硝酸鈉等。日日食，四年增重0.93磅。

一片火雞腿=35卡路里

紅肉
▲0.95磅

紅肉是誘發癌症、肥胖、心臟病的其中一個重要原因；每天吃紅肉的人，四年下來增重0.95磅。

8安士牛扒=318卡路里

**小改變
大收穫**

輕鬆減10磅

養和醫院高級營養師
余思行

夏日炎炎又是到海灘暢泳修身最佳時機，配合健康飲食習慣減磅沒難度。

然而很多人慨歎辛苦節食磅數卻不減，周身贅肉令人甚苦惱。養和醫院營養師說，減肥不應捱苦或捱餓，重點是建立健康生活習慣。以下營養師就教大家一個簡單飲食法，只須小改變，持之以恆便有大收穫！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳孝保



精製肉類

她引述新英倫醫學期刊一項美國大型研究指出，只要認清哪些是好食物，哪些是差的食物，將好的加入每日餐單中，壞的盡量減吃，長遠下來，減磅效果輕易達成。

「研究跟進美國十二萬體重正常、沒有長期病的男女士二十年飲食習慣，結果找出六種減磅食物和九種增磅食物。想減磅的你，哪些食物應加入每日餐單，哪些應剔除或減吃，你應該懂得選擇吧！」

以為減肥一定要捱餓，每餐吃很少，食物清淡沒味道，這類型的減磅方法令人難以持續，減肥人士自然容易半途而廢，之後回復昔日飲食壞習慣，最終體重反彈！

「其實減肥重點不是只針對食物熱量，以為食物熱量高就不吃，乙食物熱量低才敢吃，減肥應重質，不是重量（低卡），懂得選擇對健康有利的食物才是重點！」余思行說。

養

**養和醫院體重管理專家
助你健康塑身**

「減肥是一個人的事」，因為每個人都是獨特的，坊間林林總總的減肥秘方，不一定適合你妳您。要是用錯方法，愈減愈肥，又壞了健康，實在得不償失。

一個人減肥並非孤立無援，養和醫院營養師團隊將運用專業知識，教你如何減得自在，煮意多多，橫行食堂！

在新書《一個人減肥》中，養和醫院營養師陳勁芝、余思行、周明欣及柳慧欣會帶您從「身、心」出發，破解坊間的減肥謬誤及重新認識正確的減肥觀念，再分享多款既有效又美味的健康食譜，無論在家炮製美食或外出用膳，都可瘦身！

《一個人減肥》一書兩冊，售價HK\$128，現已於各大書局有售，萬勿錯過！



生果
▼0.49磅

參與研究人士，將生果加入每日餐單後，四年下來平均減0.49磅。生果含豐富維他命、抗氧化元素及纖維，能修復細胞、增強免疫力、幫助排便。衛生署就建議大家每日進食兩份生果。

1杯莓類=83卡路里

蔬菜
▼0.22磅

蔬菜能提供纖維、水分及抗氧化元素，有飽肚感覺及有助減磅。衛生署就建議每日最少進食三份蔬菜。上述研究發現這批參加者，每日都進食蔬菜，四年下來平均體重下降0.22磅。

1杯紅/綠燈籠椒=46卡路里

低脂奶製品
▼0.82磅

人體需要鈣質，脫脂乳酪或低脂乳酪，能補鈣外，亦能維持腸道健康。上述研究發現每日食用一杯低或脫脂乳酪，四年下來平均可減0.82磅。

1杯（5安士）原味希臘乳酪=80卡路里

果仁
▼0.57磅

果仁纖維、抗氧化元素、不飽和脂肪酸，能幫助降低或控制膽固醇，又能飽肚。研究發現每日進食果仁人士，四年體重下降0.57磅。

半杯杏仁=265卡路里

全穀類
▼0.37磅

全穀類所含營養較精製穀類全面，亦含豐富纖維及抗氧化元素，保持血糖平穩及有飽感。上述研究發現每日進食全穀人士，四年下來均可減0.37磅。

2片全麥麵包=180卡路里

以無糖汽水代替其他甜飲品，長遠下來能減磅。上述研究就發現飲用無糖汽水人士，四年減0.11磅。

1罐無糖汽水=1卡路里

無糖汽水
▼0.11磅



果仁

全穀類

無糖汽水



總結 雖然每種有益食物只能減少於一磅，但積少成多，如果你能每日吃以上六種減磅食物，四年下來可減2.49磅，四十年後輕鬆減24.9磅。

如果你又同時每天進食增磅食物，試試從今天起減吃，四年下來能減少增重9.13磅！

在健康飲食習慣下，一面能減，另一面能防止增重，健康生活習慣輕易養成。



北海道特選36牛乳

北海道特選36牛乳