

減肥 試!

養和醫院營養師
周明欣

減肥方法五花八門，上網搜尋「減肥餐單」就有多款任君選擇，而生酮飲食就是其中一種近年流行的減肥方法。不過，不是每種減肥餐單都適合自己，而且會對健康產生各種長短期副作用。考慮以生酮飲食減肥的你，先聽聽營養師的意見吧。

撰文：沈彥恒 設計：美術組

►生酮飲食以脂肪為主，其次是蛋白質，澱粉質佔最少。



生酮飲食的 前世今生

生酮飲食（Ketogenic Diet），顧名思義是產生酮體的飲食方法。養和醫院營養師周明欣指，生酮飲食早於一九二〇年代出現，本來用於幫助減低大腦性麻痺病人癲癇發作的癲癇次數。研究指酮體能提供腦神經細胞能量及減緩腦部不正常神經傳導，所以當抽搐情況不能以藥物有效地控制，就可以伴同生酮飲食幫助治理，但近年卻成為不少減肥人士的選擇。

酮體（Ketone）是脂肪燃燒後所產生的物質，對身體其實沒有特別影響，如果從尿液中驗

到有酮體，就是身體燃燒脂肪的證明。而生酮飲食就是指進食高脂肪、較高蛋白質及極少碳水化合物食物。一般健康飲食的碳水化合物佔百分之五十五，脂肪佔百分之三十，其餘為蛋白質，但生酮飲食就相反，碳水化合物只佔百分之五，脂肪卻佔百分之八十，其餘為蛋白質。

生酮飲食的目的是要燃燒身體糖分，再達到消瘦效果。只進食高脂肪食物，減少糖分吸收後，身體就會開始燃燒糖分，連肝糖也都所剩無幾時，就會開始燃燒脂肪及胺基酸，期後產生酮體，最後達到減肥效果。而這種飲食着重高脂肪低碳水化合物，因為碳水化合物食物經消化後會變成葡萄糖，增加身體糖分。

高脂低碳 食物配搭

生酮飲食首個重大原則是要高脂肪，因此肉類比例佔最多。「肉類有豬、牛、雞、羊、魚及海鮮，甚麼煮法都可以。因為要符合高脂肪原則，多數會用高脂肪烹調的方法，會更多油，更要連皮

吃。而油方面，亦包含牛油及忌廉。」周明欣說。

第二個原則是低碳水化合物，每日只需約二十至五十克。要減少吸收澱粉質，就要少吃粥粉麵飯，及根莖類植物（薯仔及蘿蔔等）。另外部分蔬果都不建議進食，例同糖分較高的洋蔥、番茄及燈籠椒等。如要飲酒，就要選低碳水化合物的種類，例如烈酒，要喝啤酒的話也要選低澱粉質類。

►生酮飲食包含大量脂肪，如肉類的皮層及油脂。



副作用 不容忽視

與健康低脂的減肥餐單比較，以生酮飲食減肥的確可讓人在短期減重，但「減得快彈得快」。周明欣引述調查指，長期以生酮飲食減肥的人士，一年後的體重回升情況與一班進食低脂肪均衡飲食的人士相若。另外依她所見，以生酮飲食減肥的人士，部分都難以適應。不少人有便秘、疲累等問題出現，所以一般只能進食數星期。因此她提醒：「我不會建議減肥人士以生酮飲食減肥，會有不同的副作用出現，如需要治療病症才建議使用。」

副作用可分成短期及長期。短期副作用方面，以生酮飲食減肥人士可能會便秘、口臭，或患上「生酮感冒症」，患者會常感到疲倦、頭痛及難以集中精神，因為吃得多肉又低碳水化合物，容易令人能量不足。

長期副作用方面，因為主要吃肉和油，令人缺乏多種微量元素，如維生素B、維生素D、維生素E及鈣質、鎂質及錳質等礦物質。另外亦會導致鈣質流失和骨質疏鬆以及腎結石。而長期進食太多動物脂肪，長遠而言會令壞膽固醇增加。

「進食生酮飲食，吸

收動物脂肪份量分鐘比一般人多出一倍或以上，提高壞膽固醇，心臟病及中風風險增加。」她提醒。

而生酮飲食對不同長期病患人士都會構成危險。第一類是要注射胰島素的糖尿病人士，生酮飲食的澱粉質極低，很容易出現血糖低的情況，導致低血糖昏迷甚至死亡；而腎病人士因為腎功能弱，飲食中過多肉類會增加尿素及肌酸酐，使腎功能負荷更大；有痛風的人士會因為進食大量肉類及快速減磅引發痛風病發作。長期高脂肪飲食亦會導致脂肪肝。

▼進食大量肉類及快速減磅會引致痛風病人病發。



脂肪和油是生酮飲食的最主要食物。

難以 長期實行

有不少因素會令生酮飲食減肥難以實行。外出用膳多難避免澱粉質，所以難以長期實行。如炸肉用上麵包糠製成，

麵包糠和炸粉都含有澱粉質；罐頭肉類方面，當中的醬料可能含有麵粉或粟粉製成，減肥人士應先查閱標籤。

周明欣指，正式的生酮飲食是用中鏈脂肪酸（MCT）的油，因為可製造較多酮體。而中鏈脂肪酸就是椰子油，進食大量椰子油有機會增加壞膽固醇。雖然生酮飲食對腦癌可能有正面影響，但因為現時長期有力的科學研究結果不足，想嘗試生酮飲食的讀者，周明欣建議先找註冊營養師做一次飲食評估，然後一起計劃一個安全、有彈性及能長期實行的有效飲食方法。☞

◀罐頭肉類中的醬料可能含有麵粉或粟粉。

生酮飲食 勿亂

