

男士較女士多肌肉，所以體形一般較大，需要的能量自然多，故當一般女士需要1,800卡路里時，男士每日所需達2,000至2,800卡路里。

由於需要的熱量高，他們自然吃得多，而針對肌肉的需要，男士都認為多吃肉，才會長肌肉，所以很多想練大隻的男士，都喜歡大塊肉或大件扒的去補充蛋白質，其實要增肌肉，不是一味吃肉便可以。

余思行說，均衡飲食包括充足的碳水化合物、蛋白質及脂肪，加上運動鍛煉肌肉，才能有效地「練大隻」，「雖然蛋白質是合成肌肉組織的原料，但過多的蛋白質對增加肌肉沒有幫助，它最終會轉換成能量而被身體消耗，或是轉換成脂肪儲存起來。而男士為了練大隻而多吃肉，特別是紅肉，因少吃蔬菜及生果，不但會攝取太多飽和脂肪因而增加心臟病風險及癌症風險，過少的纖維及維他命亦是癌症、高血壓的幫兇，故男士切記不要做食肉獸！」

►紅肉雖含高蛋白質，亦含大量飽和脂肪。

大量吃肉以增肌肉？



攝取過多的熱量而又運動不足因攝而發福，男士不會一開胎便肥上面，而要肥在腰，悄悄地突出小肚臍，再慢慢變成一個大肚臍，或是一個大車胎！

大車胎有何壞處？「因着男士荷爾蒙的影響，多餘的脂肪都積聚在腰部，這些脂肪除了皮下脂肪，亦包括積在腹部內臟的深層脂肪。歐美研究發現，腹部深層脂肪有機會引發心臟病、糖尿病及其他癡肥症相關疾病，危害程度比皮下脂肪更大。腰圍超過四十吋男士，患二期糖尿病、冠狀動脈疾病及高血壓的風險便提高！香港男士以腰圍超過三十五吋便屬中央肥胖，其疾病風險亦應增加，故男士務必要保持適中體重及腰圍。」

農曆新年後，余思行將為各類型男士，包括年輕男、肌肉男、年長男，詳細解構如何保持健康。

男女大不同，男士無論高度、體重、脂肪及肌肉比例均與女士有別，不同年齡組別的男士所面對的疾病風險亦不同，所以男士需要的營養亦有差別！偏偏男士的健康意識較薄弱，一味以為體形高大、稍為有運動便可以放心地吃，結果削弱機能、有損健康都不知！

注重健康的男性讀者，營養師將一連幾期，為你解構獨特的健康需要！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志



營養師余思行說，就體形來說，男士一般較高大，女士一般較嬌小，前者亦較重，故需要的熱量自然較高；後者體重輕，需要的熱量相對較少。

「男女的肌肉及脂肪比例亦不同，男士比女士多20%肌肉，卻比女士少10%脂肪。脂肪分布部位亦不同，女士集中在臀部、大腿及小腿，即下肢肥胖的梨形身，男士則集中在腰部，容易養出大肚臍，即中央肥胖。」

與肥胖有關的疾病，男士又比女士較早出現，包括心臟病、高血壓、大腸癌等，在四十歲後便陸續出現，而女士大多在停經後，以上疾病風險才增高。

所以，男士要比女士更早做好疾病防備，在年輕時建立健康飲食及生活習慣。

男女基本區別



▲男士比女士多20%肌肉，少10%脂肪，故所需要的營養不盡相同。



余思行說，男士盡早養成健康的飲食習慣，可幫助男士防禦疾病及保持年輕，「奉行健康飲食的男士，就算在進入中年或老年後，仍能保持活力，身體機能退化亦較慢，當然外表看起來會較同齡人士年輕，亦即是襟老！」

如何在年輕時吃得好，以下建議可提供充足能量，亦有助細胞抗氧化及維護男士機能：

- 1 每日兩杯生果及兩杯半蔬菜，以攝取充足的維他命及抗氧化物質保護細胞；
- 2 每周最少一次番茄或番茄製品，例如番茄醬或番茄湯，當中的番茄紅素（lycopene）可保護前列腺；

吃得好保青春

- 3 每日最少五安士（約兩碗半）全穀類食物，即全麥意粉、燕麥、糙米飯等，以代替精製的碳水化合物如意粉、白麵包；
- 4 每周進食兩至三次深海魚，例如三文魚、吞拿魚、鯖魚、沙甸魚等；
- 5 年輕男士每日需要最少三十八克纖維，五十歲以上男士需要最少三十克，當中包括水溶性纖維，以保持腸道暢通及減低壞膽固醇；
- 6 選用含不飽和脂肪酸的煮食油（如橄欖油、芥花籽油、粟米油等），代替含高飽和脂肪的牛油或沙律油；
- 7 每日從生果、蔬菜、魚及牛奶攝取4,700毫克鉀質。



男士切忌有大肚臍

▲大肚臍男士的患病危險，比一般人高得多。

話你知

1

