

**養** 和體格健康檢查部營養師余思行叮囑大家，減肥前細心看清楚餐單內容，並不是每個減肥餐單都跟得過。

余思行指出，這個所謂「醫院減肥餐單」，其實是一個含低碳水化合物和高蛋白質的餐單，和Dr. Atkins的「食肉減肥法」相類似，戒糖、戒澱粉質，惟其油分及脂肪都不少，長期跟從，小心心臟健康出毛病。而發明此飲食法的Dr. Atkins於〇三年於結冰行人道上滑倒跌死，解剖後發現患堵塞性心臟衰竭。

今期余思行先拆解這個所謂「醫院減肥餐單」真面目（詳見表）。

余思行解釋，其實要減得健康，醫院並不會有一個每人都適用的減肥餐單，因為各人身體及生活習慣有別，要健康減肥最好度身設計，同時了解自己肥胖原因，從而改善飲食及生活習慣，才能夠保持減磅後不會「回彈」。

**跟得到 一定得！**

但坊間上總是有不少教人減肥的餐單，究竟有效嗎？

「只要堅持跟從，其實任何

## 拆解 危險減肥餐單

|            |                                                                          |
|------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>來源：</b> | 在網上廣為流傳的「醫院減肥餐單」，說是提供給醫院內有心臟問題，而需要快速減肥去進行心臟搭橋手術的病人。                      |
| <b>原理：</b> | 利用以下餐單中各種食物混合，產生化學原理去燃燒脂肪。                                               |
| <b>方法：</b> | 連續食十二日，再停兩日，有需要可不斷重複。在午餐及晚餐中除了西柚外，所有份量也可隨意進食，直至飽肚為止。兩個半月內（約75日），應可減掉52磅。 |
| <b>早餐：</b> | 半個西柚（可榨汁，無糖）、兩隻雞蛋（任何煮法也可）、兩片煙肉                                           |
| <b>午餐：</b> | 半個西柚（可榨汁，無糖）、沙律（醬汁不限）、肉類（任何煮法也可）                                         |
| <b>晚餐：</b> | 半個西柚（可榨汁，無糖）、肉類（任何煮法也可）以魚類為主、綠或紅色蔬菜類（可配任何調味料，牛油也可），或沙律（醬汁不限）             |
|            | 如有需要每餐可飲一杯低因咖啡或淡茶。                                                       |
| <b>小食：</b> | 一杯番茄汁或脫脂奶。                                                               |

**禁止**



**總結** 含低碳水化合物的不健康餐單，不建議人跟從。所減去的磅數大多是水分，因為高蛋白餐容易令水分流失，導致水分及電解質不平衡，會有口氣及便秘的問題。長期維持高脂、高蛋白質飲食，會影響血壓及血脂，而患上心血管疾病及癌症的風險亦會上升。

餐單都可減肥，因為每個餐單的熱量一般都較身體所需的低，但就不一定減得健康。」余思行說。

去年美國史丹福大學就比較了四個減肥餐單，教大家看清楚好處。余思行說，無可否認當中的

「食肉減肥法」，在頭三個月效果最為顯著，但一年後四個方法所減的重量都是一樣。而長期的高蛋白質及低碳水化合物飲食，會增加患上心血管疾病及癌症的機會。下期再詳細分析這四個減肥餐單。



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：《至低至營新口味》。



# 減肥餐單 睇真啲 (上)

減肥餐單五花八門，有齋飲青菜湯、齋食蘋果、淨吃肉類，可謂無所不用其極！最近網上流傳一張「醫院減肥餐單」，更有病人聲稱出自「養和」，並指遵照這餐單食法，可在兩個月內減掉五十二磅！

記者拿着餐單向養和醫院營養師余思行印證，她大吃一驚，澄清這絕非養和所出，並提醒大家勿盲目跟隨，否則隨時弄巧成拙，減肥不成卻損健康！