

三歲小童最知飽

陳勁芝說，當份量加大時，人亦會不知不覺地把眼前食物全掃光！「例如茶餐廳提供的粟米肉粒飯，份量間間都不一樣，有些兩碗飯，有些三碗飯，但一般人照樣吃光，可見絕大部分人不會有意識地控制進食份量！」

這種沒意識控制份量的飲食習慣，有機會是從小養成的！

她引述美國學者 Barbara Rolls 的研究，發現三歲以下兒童，無論你給他們多少食物，他們都是吃足夠份量便會停，「因為三歲以下小童依賴身體機能給他飽肚的訊息，不受外間環境影響！所以說，三歲以下小童最知飽。」



▶三歲以下兒童依賴身體機能給他飽肚訊息，所以不會超吃！

五歲小童被撐大胃

但三歲以上就開始有分歧，Barbara Rolls 再進行另一個研究，提供芝士通心粉予五歲小童，發現當增加份量時，他們會吃多一點。另一位科學家 Fisher 的研究亦發現，將四歲小童的正餐份量加大一倍，他們會比之前多吃 25% 份量！

如果讓小朋友自己選擇食物，情況又會如何呢？研究發現，一組由媽媽分配食物，一組任由他們自己去選，結果發現後者比前者吃少 25%。

即是說，如果家長要求兒童將自己碗內食物吃光，不准浪費食物，他們會吃多過自己真正需要的份量，而沒有「將食物吃光」家規的小童，他們進食的份量會較正常。換句話說，小朋友愈吃愈多，某程度是被家中飲食規條撐大了胃口！



▶父母要求兒女「把食物吃光」，漸漸地，他們便會吃多過自己所需的份量。



大家都知道進食要有節制，但外出用膳時，卻往往難以控制！因為 A 餐廳和 B 餐廳的芝士焗意粉份量永遠不一樣，C 飯店和 D 酒樓的燒味飯亦一碟大一碟小，但同一樣的是——無論 A、B、C、D 食肆的份量有多少，你都會將食物全吞下！

營養師陳勁芝



不浪費食物是美德，然而就在不知不覺中吃多了，胃口每日逐小被撐大，最終變成「肥胖大胃王」！

不想做肥胖大胃王，就要學懂控制進食份量！

肥 胖是一個全球性問題，世衛數字顯示，○五年全球約有十六億成年人（十五歲或以上）屬超重，最少四億人屬肥胖；在歐美發達國家，與肥胖有關的疾病嚴重影響生活質素，每年因肥胖或肥胖所引致的疾病為他們帶來龐大的醫療開支！

在香港，○六年中文大學調查亦發現八至十八歲兒童及青少年，22% 屬超重！

現代都市人營養過剩愈吃愈肥，其中與趨向西方飲食習慣有關，但近年科學家研究發現，肥胖與我們沒意識控制進食份量有莫大關係！

營養師陳勁芝指出，美國學者發現今天的包裝朱古力份量比昔日的大好多，令人在不知不覺間吃多了！而餐廳所提供的份量亦愈來愈大，同樣令人吸收了不必要的卡路里。

為何當食物份量加大時，我們就會吃多呢？原來和我們的控制能力有關！

▶香港學童及青少年肥胖問題日益嚴重，難道他們是天生大胃王嗎？



有幾多 吃幾多

兒童進食份量易受成人影響，成人進食時又有沒有節制呢？

另一項針對女士的研究，將包裝意粉交給她們，要求她煮兩人份量意粉，但每次給她們的包裝意粉份量都不同，有時大包，有時小包，結果發現你給她們愈大包，她們煮出來的二人份量意粉就愈大份！研究指出一般主婦對二人應該吃多少的印象非常模糊！她們往往覺得吃得下，於是就無理無理都煮半包，這就是眼闊肚窄的鐵證！

在家烹煮都不知份量，外出用膳更是有幾多吃幾多！陳勁芝引述一項芝士通心粉研究，隨機地給客人奉上 500 克、750 克及 1,000 克焗意粉，結果無論份量是多少，大部分客人都將整碟吃完！當奉上 1,000 克焗意粉時，客人會比奉上 500 克時平均多吃 30%。

又試奉上潛艇三文治，包括 6 吋、8 吋、10 吋、12 吋，結果又發現給顧客哪一個份量，他們都吃完！你問他們吃 6 吋的潛艇三文治飽，還是吃 12 吋的三文治飽？他們說飽感差不多！

在這項研究中，發現女士比正常需要多進食 31% 份量（159kcal），男士則多吃 56% 份量（355kcal）。

◀意粉份量悄悄增大了，你的胃口就容易悄悄被撐大。

吃多了 減下餐

或者你會說，這一餐我吃多了，下一餐我吃少一點不就可以？然而，以下實驗證明人是不會有節制去減下一餐份量。「提供小包裝至大大包裝薯片給參加者進食，結果發現女士會多吃 17%，男士會多吃 37%。無論他們吃多少薯片，他們不會自覺地減少晚餐份量！」

另一個研究亦發現，人在進食量大增時，往後的十一日都沒有刻意減少進食少量以調整之前過量吸收的卡路里。「這就可以解釋，為何很多人去旅行時放肆大吃大喝，說回來後再減，但卻沒有實行，結果旅行期間賺了的 5 磅肥肉就一直緊隨！」

▶下午以薯片作小吃，晚餐份量應相對地減少，但很多人沒意識這樣做！

控制份量勿吃多

科研證明，人會在不知不覺中被外在環境因素，例如食物包裝、食肆提供的份量，社交飲食規條等撐大了胃口，進食多過自己需要的份量，所以如果沒意識控制進食份量，前面一定是肥路一條！

亦有關於食肆研究顯示，一般廚師所推斷的正餐，份量實屬過量，而食環署數據顯示，食肆提供一份正餐食物，由 300-1,700 卡路里，相等於一般成年男女每日所需 11-74%。所以我們應學懂控制份量，只進食自己所需的份量。

不浪費食物雖然是美德，但將此奉之為金科玉律而將食物全掃光，因而換來一身肥肉，結果得不償失！所以陳勁芝提醒，大家應因應個人需要，控制每餐進食份量，例如在家中吃一碗飯、一碗菜及三兩肉，外出用膳時份量亦要差不多！

如果這一餐吃多了，下一餐緊記要減少進食份量！

◀一般廚師推斷的正餐份量，大部分都屬過量！

