



男士腰圍超過三十五吋半即屬中央肥胖。預着這個大肚臍，疾病風險大大提升！

《星島圖片》



係人都知，肚臍是脂肪積聚的重災區，一旦大肚臍成形，即使你狂做運動、日日玩呼拉圈、做 sit-up，「士啤軟」仍舊死纏爛打撼唔甩！

正所謂治標不如治本，大肚臍皆因吃得太多而有，所以從「食」入手，方能有效地「吃掉大肚臍」！

吃掉大肚臍

陳勁芝說，屬中央肥胖的大肚臍，最大危機是患上「代謝綜合症」。國際糖尿病聯會指出，中央肥胖者再加上兩項風險因素，例如高血壓、高血糖、高三酸甘油酯，或高密度脂蛋白膽固醇（即好膽固醇）過低，就即是患上導致脂肪與糖分代謝紊亂的「代謝綜合症」，到時糖尿病、心臟病、中風等慢性疾病就隨之而來。

大肚臍亦會增加患睡眠窒息症、高血壓、高血脂、生膽石等風

代謝紊亂問題多

外，更為健康帶來不少隱憂。養和體格健康檢查部營養師陳勁芝指出，女性腰圍超過三十一吋半，男士肥過三十五吋半，就屬「中央肥胖」，即所謂的「大肚臍」。

大

肚臍除了影響個人外觀

◀兒童有大肚臍亦會增加患病危機，例如睡眠窒息症。

《星島圖片》



營養師簡介



陳勁芝，善和醫院體格檢查中心營養師，香港營養學會會長，著作：《秀身攻防》。

陳勁芝教路，只要令自己有飽足感，想吃的慾望就會減低。令人有飽足感的食物，都是高纖維食物，例如蔬菜、麥包、紅米等。少吃蔬菜和高纖維食物的人，

多纖維 揀好脂

不要以為五百卡路里熱量很難「達標」，這只不過是一件芝士蛋糕加杯咖啡的熱量。即使是一片「輕量」的牛油多士加奶茶作為下午茶，天天這樣額外地食，兩星期後都會重一磅。如應酬多日日餐間飲多一兩杯酒，兩、三星期後亦會重一磅，所以很多人都是在不知不覺中變肥。

控制熱量 不超標

險。盡早「減臍」，絕對有急切性！

致肥定律永遠是「食多過做」，不論是士啤軟、豪華餐、大象腿，只要食量增加又欠運動，脂肪就會纏繞全身。陳勁芝強調，當每日比正常多吸收五百卡路里熱量，一星期後就會肥一磅，一個月即肥四磅多，一年就肥五十二磅！



▲日日飲杯咖啡加件 cake，一星期下來就增一磅！

陳勁芝解釋，食物內含脂肪的種類分為飽和脂肪酸及不飽和脂肪酸。攝取過多的飽和脂肪酸會使人的總膽固醇上升，而且與中央肥胖更有密切關係。曾經有研究指出，一組人以橄欖油（含不飽和脂肪酸）代替牛油（含高飽和脂肪酸）後，這組人的腰圍有減少徵象，再轉回牛油後，腰圍則有增加傾向，而逆態脂肪酸亦有類似的影響。

明！

陳勁教口大家多選擇不飽和脂肪酸的食物，例如三文魚、橄欖油，來代替紅肉類脂肪（如雞皮、肥豬肉）及逆態脂肪酸就最精明！

肥人損友

致肥食物 | 卡路里 | 脂肪(茶匙油)

餐蛋即食麵一碗 783 7.5

乾炒牛河一碟 1237 20

意大利薄餅一件 311 3

薯條一包 235 2.5

蛋撻一個 209 2.5

雞蛋仔一底 402 1

菠蘿包一個 259 1.5

瘦人良伴

健康食物 | 卡路里 | 脂肪(茶匙油)

火腿米粉一碗 323 2

瘦叉米粉一碗 574 3

燒牛肉三文治一件 346 2.5

中型番薯一個 103 微量

粟米一條 59 微量

全麥麵包一片 79 0.3