

## 6 刷走慾念



當你看見一包大薯片，或心中萌起吃雪糕的慾念，余思行教你一個即時降低慾念的方法，就是刷牙。

「刷牙可以刷走牙菌膜，減低口腔中的酸性，同時帶來清新的感覺。當人的口腔潔淨及充滿清新感覺時，自然會減低進食的慾望。不信？試過便知！」余思行說。

## 5 分散注意力



有時進食慾念上升，純粹是心理因素，可能因為覺得悶、無聊，可能因為情緒不安、焦慮，希望透過食物解悶或抑壓不安。如出現這情況，余思行建議你應該找出分散注意力之法，例如看影碟或閱讀，或找朋友閒聊、結伴逛街，自然很快忘記進食慾念。

## 4 咀嚼香口膠



最近研究發現，咀嚼香口膠可以減低人對甜食或小吃的渴求。而咀嚼無糖香口膠，在滿足之餘亦不會為身體增加卡路里，可以說是最佳選擇。

不過余思行提醒，部分人士對香口膠中的代糖會有腸胃不適反應，例如過量的「山梨醇」(Sorbitol)，就會引起肚瀉，故咀嚼香口膠宜適量。

## 3 密密補水



當身體缺水時，自然會對鹹食特別渴求，這時最簡單的應付方法不是趕快吃鹹味食物，而是為身體補充水分。

「一杯250毫升的清水，已經可以令人有滿足感，消除對鹹食的渴求。而事實上當你進食慾念上升時，其實是身體缺水的生理反應，所以我們應常備一樽水在身邊，並定時飲用，源源不絕地為身體補充水分。」余思行說。

## 2 每餐要有蛋白質



對抗美食呼喚，其中一個絕招是每餐都要有蛋白質。余思行說，蛋白質食物如雞蛋、瘦肉、去皮火雞、魚肉等可以令血糖平穩，避免血糖下降時令人產生進食慾念。

「同時蛋白質可以刺激人體分泌膽囊收縮素(cholecystokinin，簡稱CCK)，這是一種控制食慾的腸胃荷爾蒙，能夠抑壓食慾。每人每餐應有二至四兩肉或魚類，並記得選低脂肉類。」

## 1 睇表做人



原來，我們進食是有生理時鐘的，「當人連續五小時沒有食物落肚，血糖便會下降，大腦發出飢餓感覺，為應付生理需要，你必須進食，但在這肚餓的一刻，人的理智會被削弱，看見甚麼便吃甚麼，完全忘記哪些是低卡高纖有營養食物，繼而進食一些可令血糖快速上升的食物，例如蛋糕、汽水等，而進食量亦會比平時多。」余思行說。

所以，她建議我們要「睇表做人」，避免連續五小時不進食；當午餐與晚餐相隔時間太長時，可吃下午茶點，例如鹹餅乾、生果、果仁，避免飢餓令人失理智。

## 8 愛上全穀高纖類



研究指出，喜愛吃精製碳水化合物的人，例如白飯、白麵包、甜品，會漸漸吃上癮，愈吃愈多。所以余思行建議大家從今天起，盡量將全穀類碳水化合物代替精製碳水化合物。「全穀類不但營養較全面，而且含較高纖維，進食後比精製碳水化合物有飽肚感。」

## 7 運動代替進食



當你在家想打開雪櫃門取食物，請你立刻更衣，換上運動服，走到街上跑步或散步，或到泳池來回游八至十個塘，不但慾念全消，更能消耗卡路里，何樂而不為？

英國註冊營養師  
余思行



減肥要訣知易行難，在減肥節食期間，更會特別想念美食，朱古力、蛋糕、薯片、漢堡包像魔鬼般在你身邊呼喚，只要有一刻信念失守，魔鬼便乘虛而入，令你瘋狂進食！

為何我們總會被魔鬼誘惑？如何對抗美食的呼喚？今期營養師余思行教你9招對抗魔鬼！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：盧森

# 對抗美食呼喚

## 9 避免玉米糖漿



玉米糖漿(corn syrup)是一種常用的甜味劑，從餅乾、麵包以至包裝急凍食物都可能含有玉米糖漿。而最新研究發現，動物只要進食很小量的玉米糖漿，便會大大引發食慾，故科學家相信人類在進食後都會有同樣效果，所以我們應避免進食含玉米糖漿的食物。

余思行說，我們在選擇食物時可留意成分表，盡量避免購買標明含「corn syrup」或「HFCS」的食物。

