

新陳代謝 釋放能量

食物既然可以提供巨大能量，那麼我們毋須吃太多食物？事實是，身體運作時正需要大量能量維持。「我們維持生命要呼吸、心臟要跳動泵血供身體各器官使用、細胞要新陳代謝、腦部要思考要發出指令，總之身體要行動，每一部分都需要給予很多能量，能量便是從食物中攝取。」余思行說。

食物怎樣為身體供給能量呢？

「身體會通過消化系統燃燒食物從而提供能量，酵素會先將碳水化合物拆解成糖，脂肪拆解變成甘油和脂肪酸，蛋白質拆解變成氨基酸，然後這些分子經血液傳送到身體各細胞，它們能提供各細胞所需的能量，或被用作修補細胞，而多餘的能量會被身體儲存。」

三個元素 決定熱量需求

「每人每日所需的熱量，是取決於身體三個元素，一是新陳代謝，二是運動量，三是消化食物所產生的能量反應（thermal effect of food）」余思行說。

新陳代謝有數得計，是即我們維持心跳、呼吸、各器官運作等需要的能量，大約是我們每日熱量需求的60-70%。

運動量愈高，即是愈燃燒得多熱量，所需要的熱量自然較一般人為高。而高運動量的人，由於肌肉量增加，會提升整體的新陳代謝率，而運動完後兩小時內，身體還繼續燃燒卡路里。

Thermal effect，是指進食及消化食物時所用的熱量，大概是食物提供的熱量的10%。有些食物只提供少量卡路里，但人體消化每餐食物時，大約需要一百卡路里，如果這餐食物所提供的熱量低於一百卡路里，便有負卡路里效果，對減磅人士最為有利。

簡單來說，新陳代謝快、運動量高、少食多餐的人士所需要的熱量就會較高。

◀多運動的人，新陳代謝快，所需要的熱量亦較高。

熱量過多 肥路一條

一般男士每日需要約二千至二千五百卡路里，女士需一千五百至一千八百卡路里，這只是一個參考，會因應各人實際運動量、新陳代謝率等而有所不同。

不過大家要注意的是，如收入多過付出，多出來的熱量被身體儲存，積累下來便會變脂肪。「脂肪是用來儲存熱量，積穀防饑。但不斷多吸收就會變肥，每當身體累積多吸收3,500 Kcal就會儲藏一磅脂肪。」這些多吸收的卡路里，可以來自碳水化合物、蛋白質和脂肪。每克蛋白質和碳水化合物為我們提供四卡路里，每克脂肪提供九卡路里。

「無論來自哪一類，多吸收都會增磅。而在營養角度方面，碳水化合物和蛋白質都是較為健康的熱量來源，脂肪則毋須太多，約為總熱量的30%便足夠，太多脂肪長遠會影響身體的荷爾蒙及引發多種疾病。」

燃燒卡路里

66
卡路里

180
卡路里

540
卡路里

◀貪吃的後果，一定會超重，每多吸收3,500卡路里，就會儲藏一磅脂肪。

英國註冊營養師
余思行

大家每次聽到卡路里這個熱量單位，都希望愈低愈好，因為大部分人都希望瘦身。

然而，不同人每日需要的熱量是不同的，並不是愈低愈好！

到底卡路里是何物，我們應如何對待卡路里，身體應吸收多少卡路里才能達到個人要求？營養師余思行為大家解構！

一卡路里 提升水溫一度

卡路里到底是甚麼？

「卡路里即英文calorie的中文音譯名，是熱量單位，英文簡寫為『cal』。一卡路里熱量，可以將一克水的溫度提升攝氏一度。然而由於一卡路里相對食物為人體提供的熱量，實在微不足道，所以目前營養學普遍採用『千卡』（Kcal，即1,000cal）作為量度單位，亦即『大卡』。」營養師余思行說。

她舉例解釋，某種穀類早餐每碗提供一百六十千卡路里（160Kcal），將它倒在碟上用火去燒它，它發出的能量，足可將一百六十公升水（相等於一百六十克）提升一度！

另外食物包裝盒上，亦有一個常見的熱量單位「KJ」（千焦耳），即「kilojoules」，1Kcal等如4.18KJ。目前歐洲國家普遍以焦耳為熱量單位，美國多採用卡路里。香港和內地及台灣一樣，較多採用卡路里。

NUTRITION INFORMATION 營養標示			
SERVINGS PER PACKAGE 本包裝含食用份量：		Approx. 約 30g 公克 (1 1/4 CUP 杯)	
SERVING SIZE 每一份量：		AVG QUANTITY PER SERVING 平均份量	
ENERGY 能量		496kJ 千焦	1651kJ 千焦
PROTEIN 蛋白質		118kcal 大卡	393kcal 大卡
FAT, TOTAL 脂肪，總和		3.9g 公克	13g 公克
SATURATED FAT 飽和脂肪		0.6g 公克	2.1g 公克
CHOLESTEROL 膽固醇		0g 公克	0g 公克
SODIUM 鈉		0mg 毫克	0mg 毫克

▲食物包裝盒上的營養標籤，分別有「大卡」和「千焦」兩種熱量單位。

食物能量 超乎想像

卡路里是能量單位，食物可為我們身體提供的巨大能量，是超乎我們想像的。

余思行指出，五磅意粉的熱量，足可以燒一壺咖啡，一件芝士餅可以為一個60W的燈膽提供一個半小時的能量，二百一十七個巨無霸漢堡包，可以令一輛私家車行走八十八里！

「簡單來說，卡路里即能源或電油，它是我們進食食物後，食物所提供給人體的能量。這個能量單位，亦可以用來計算其他能源實體，例如1加侖的電油就可提供31,000Kcal，亦即五十五個巨無霸（每個熱量為560Kcal）所提供的熱量。」余思行說。

▶一件芝士餅熱量，足夠燃點一個60W的燈泡一個半小時。

