

康秀金 / 报道

khoonsk@sph.com.sg

因冠疫情而在网上出现的“隔离15” (Quarantine 15) 新词,形容冠病导致人们在阻断措施和居家办公期间,体重上升了约7公斤(约15磅),甚至出现“备胎”(肚腩)上身。

根据保健促进局在2017年发表的人口健康调查数据显示,我国有36.2%的成人超重,肥胖成人则占8.7%。两者都比1992年增加,其中肥胖率上升了3.6%,超重率上升了10%。肥胖不仅是三高(高血压、高血糖及高血脂)的其中一个诱因,也会提高患癌的风险,包括肝癌、肾癌、卵巢癌、子宫癌、胰腺癌、结肠直肠癌、胃癌和更年期乳腺癌。另外,脂肪肝、心脏疾病和胆囊疾病、睡眠窒息症和关节疾病等,也与肥胖脱不了关系。

所以,维持正常体重是守护健康之举。《联合早报》采访了家庭医生、心脏顾问医生、资深营养师和中医师,请他们协助大家破除“隔离15”魔咒。

生活习惯是关键

百汇癌症中心辅助医疗资深营养师法玛(Fahma Sunarja)受访时指出,导致肥胖和超重的主要原因是生活习惯。

她说,生活习惯包括活动量、食量和食物选择,以及压力导致的压力性进食,以为可以通过吃来减压却吃胖了身体,坏了健康。所以,压力是一个不可忽视的环节,法玛吁请国人适时纾解压力。

根据我国的标准,BMI(身体质量指数)介于18.5至22.9属于健康水平,一旦到了23就属于中等风险群,超过27则属于肥胖的高风险群。

法玛说,减轻体重的第一步就是要减少摄取卡路里。对目前的时尚减肥法生酮饮食(ketogenic diet)和间歇性断食(intermittent fasting),她说,时尚减肥法的目的应视为一种推动力,鼓励人们改变生活方式和注意饮食和食量。

“减重目标应该是可持续的,就是改变生活习惯,减少食量和慎选食物,保持运动量和有充足的睡眠,不是只求短期效果而忽略健康。”

以生酮饮食为例,她说因为有80%的饮食是脂肪,很少蔬菜和水果(低糖水果),容易导致营养不均衡,对肝肾构成负面影响,以及便秘和情绪波动。虽然能在短期内看到减肥成效,但她警告不要尝试此法超过两个月,癌症病患更不应采用这种激进的减重方法。

间歇性断食的进食方法包括隔天断食,5:2间歇性断食(一周有两天断食),以及每天限时进食,即每天限8小时内进食,16小时断食。断食期间,可喝无糖咖啡、茶或白开水,卡路里控制在500至600卡之间。虽然医学文献显示,间歇性断食有助改善胰岛素抵抗(insulin resistance),但法玛建议糖尿病患者和心脏病患者应先咨询医生。

将盘子划分为四部分

资深营养师法玛强调,注意饮食,从盘子开始。她说,每个人应该将盘子划分为四部分,碳水化合物(米饭类)、蛋白质、蔬菜和水果各占四分之一。

“摄取量因人而异,如果有做负重训练(resistance training)者,可以适量增加蛋白质摄取。”

对于水果可能过量摄取问题,她说,一份水果的分量是一片西瓜、5至10颗葡萄、一个小苹果或小橙等,一天建议摄取两份水果。至于碳水化合物,她建议适量摄取糙米和多谷类面包,



打破“隔离15”魔咒

健康减重铁三角

冠疫情令人们居家时间增多,出现“隔离15”现象,减重成了当务之急。

受访医生、营养师破解时尚减肥法迷思,强调减重目标应该是可持续的,饮食、运动和睡眠是维持健康体重的铁三角。

因为这些膳食纤维易令人有饱足感。同时,细嚼慢咽很重要。

对于外食族,她建议用这样的盘子划分方式,并且不淋酱汁和不喝汤汁,以降低卡路里摄入量。

她指出,亚洲人常见的饮食误区就是摄取太多米饭,太少蛋白质,如炒饭、炒面。而一般人的蛋白质摄入量,她建议一餐是一个手掌心的大小,不要一次过量进食。

“癌症患者也需要优质蛋白质包括鱼类和肉类,谢绝加工食品,以促进免疫功能。”

她说,一周减重半至一公斤是健康的,而不是吃得太少,以免体重反弹。

对于癌症病人或三高患者,她建议在开始任何运动前先咨询医生,运动强度也应循序渐进。

间歇性断食不是人人都适合

虽然有医学文献显示,间歇性断食对健康有多重功效包括改善胰岛素抵抗,降低中风和心脏病风险,但心脏专科医生指出,这种方式并非人人适用。

伊丽莎白医疗中心哈雷街(Harley Street Heart and Vascular Centre)心脏科高级顾问医生麦克(Michael MacDonald)受访时说,间歇性断食受欢迎的原因包括被认为能促进体内脂肪的消耗,降低患上心血管和脑部疾病、第二型糖尿病甚至癌症的风险。

但是他提醒,不是人人适合这个断食法,患有糖尿病,荷尔蒙和饮食失调,儿童、年长者、孕妇、哺乳的产妇和身体质量指数低于18.5者,应先咨询医生,而不是盲目跟风。

他建议,断食期间多喝水,并做适量运动和早睡,以避免因饥饿而吃宵夜,并给身体数周适应新的饮食模式。

他说,要减轻体重或长远维持健康体重,应减少人造糖摄取,避免进食高盐食物,少吃红肉和加工食品,因为这些不健康的食物与肥胖、心血管疾病和代谢综合征相关。

麦克医生补充,维持健康体重应是持之以恒的,避免甜食和含糖量高的饮料,建议多摄取蔬菜、水果、鱼类、全谷类和橄榄油等,因为这些食物富含对心血管有利的抗氧化物质,有助降低心脏病和中风的风险。

他同时提醒,采取间歇性断食时,应避免在可以进食时突然大量进食或吃得太快,这样可能引发腹胀不适和困倦等问题。

注意饮食不是过度节食

康威医疗集团家庭医生张争荣指出,想将体重降下来,要先找出体重增加的原因,然后改变生活和饮食习惯,并定下可达成的实际目标。

他说,减肥的重要环节是饮食、运动、睡眠和精神压力。冠状病毒阻断措施和居家办公等,打乱了很多人的生活常态,出现如压力性进食、暴饮暴食、熬夜、吃零食和甜点等,加上活动量减少,导致超重或肥胖问题。

他建议做“饮食日记”,详细记录每天吃的食物和零食,喝的饮料和进食时间,从中不难看出自己的食欲状况和体重增加的原因。

他说,体重管理是一个简单的方程式,少吃多动自然会瘦,反之,则会引致肥胖。不过,除了饮食和运动外,睡眠也不容忽视。张医生提醒,熬夜会让人想吃宵夜或不断进食,导致摄取过量,造成肥胖问题。

他强调:“注意饮食,是指吃进健康的食物,慎选食物,不是过度节食导致营养失衡。”

他举例,可以适当进食糙米以提升饱足感,避免高糖饮料、零食与甜点。简单的方法就是在一个盘子中,蛋白质如鱼和肉类占四分之一,碳水化合物如糙米或白米饭也占四分之一,另一半是蔬菜和水果。

张争荣医生:减肥要逐步进行,因为瘦得快可能是长期的保健目标。减肥要逐步进行,不求短时间内暴瘦,因为瘦得快就是常说的“溜溜效应”,体重容易反弹,不利健康。”

张争荣医生建议一周维持150分钟的中强度运动,运动要达到出汗的状态,有氧运动(如跑步、游泳、快走)和无氧的负重训练,有助提高热量消耗和增加肌肉量。

他说,长远的减肥功效必须是均衡饮食、提高活动量和足够的睡眠,而有心脏病、高血压和精神问题者,不要服食减肥辅助药物以免提高病情恶化的风险。同时,进行减肥计划前,可先咨询医生和营养师。

根据不同肥胖类型辨证论治

宣康中医陈佩晶医师说,中医对肥胖的认识,早在《黄帝内经》就有记载。《素问·奇病论》:“此人必数食甘美而多肥也。”指出肥胖与过食肥甘有密切的关系。而肥胖的人常伴有腹大胀满,头晕,神疲乏力,气短懒言等症状,也是引起高血压、糖尿病、冠心病、高血脂等疾病的重要诱因。

陈医师说,中医认为导致肥胖的因素包括体质和家族遗传、饮食不节、缺乏运动、情志失调(包括压力性进食),以及年龄增长使代谢率下降等。中医会根据不同的肥胖类型辨证论治。如虚者,中医会通过健脾益气、温补肾气,促进身体水液与食物的代谢。实者则可通过祛湿化痰和行气利水等,改善肥胖问题。

陈佩晶医师建议多吃蔬菜水果、低糖、低盐和少油,避免进食辛辣重味的食物,忌煎炸、高糖甜点、零食、高脂肪的动物内脏及加工食品等,多做运动以强健身体,纾解压力。她提醒,运动要循序渐进,确保睡眠充足和戒烟酒。同时,别胡乱服食减肥药,以免损伤肠胃。

她给本报读者提供的食疗方如下:

山楂决明子消脂茶

材料:山楂5克,决明子5克,甘草2克
做法:将所有材料洗净后置于过滤袋,放入杯中,加入500毫升的沸水,冲泡10分钟后即可饮用。
功效:消食导滞,清热通便。适用于肠胃有热,食积不化。
注意:脾胃虚弱,或有消化道溃疡的人不宜服用。

冬瓜薏米汤

材料:冬瓜50克,薏米30克,姜片适量
做法:先将薏米洗净,浸泡至软。冬瓜去皮洗净,切成块状。当锅中水煮开后,加入所有食材,用文火煮至冬瓜烂熟。加入少许调味料,即可饮用。
作用:祛湿,利水消肿,适于肥胖浮肿,四肢浮肿的人。



资深营养师法玛:压力可能导致压力性进食,是肥胖一个不可忽视的因素。(受访者提供)



张争荣医生:减肥要逐步进行,因为瘦得快可能是长期的保健目标。减肥要逐步进行,不求短时间内暴瘦,因为瘦得快就是常说的“溜溜效应”,体重容易反弹,不利健康。”



陈佩晶医师提醒,别胡乱服食减肥药,以免损伤肠胃。(受访者提供)

健身教练曾子杰:要持之以恒

Gold's Gym董事兼健身教练曾子杰(35岁)说,饮食、运动和睡眠是维持健康体重的铁三角,缺一不可。他建议,有氧运动(如跑步、游泳和打球)与无氧的负重训练同时并举。他说,很多人减重期间忽略肌肉锻炼,吃得太多,反而会令肌肉更快流失,引发其他健康问题。因此,他建议一周做两至三次负重训练,两至四次有氧运动,配合健康饮食和充足睡眠,有助长期减重或维持健康体重。

他为读者示范大肌群的负重运动,每一组动作连续做6至12次:

- 1 弓步(lunges):锻炼大腿(前后)肌肉和臀部
吸气,单膝跪地,哑铃在两旁,注意膝盖不超过脚趾,如图,然后用力站起来,回到图1.1后吐气。重复1.1至1.2的动作。
- 2 哑铃划船(dumbbell row):锻炼背肌和后肩膀肌肉
吸气,身体不动,双手贴身将哑铃向胸口拉近,如图。回到2.1吐气,然后再重复2.1至2.2的动作。
- 3 伏地挺身(push up):锻炼胸肌、前肩膀和手臂三头肌
吸气,身体缓缓向下,如图,胸口着地后,挺身回到3.1,吐气。重复3.1至3.2的动作。

(陈来福/摄影)