

破解

迷思

# 持续低卡饮食 更快达减重效果?

记者：康秀金

佳节将至，该如何减肥和抗拒美食诱惑，成了要减肥人士的困扰。是不是只有持续大量减少摄取，才能确保减重功效？

香港中文大学营养研究中心营养师冼雯菁日前也警告，长期低卡饮食会导致女性经期不准和情绪不稳外，也会因为摄取不足，而令身体处于“饥荒”状态、抑制新陈代谢率，不将能量用于燃烧脂肪，令消脂速度变慢，反而令体重更难下降。同时，长期的低卡饮食也会令肌肉流失，进一步降低新陈代谢速度。

康威医疗集团家庭医生张争荣告诉《联合晚报》，少吃多动自然会瘦，反之则会引致肥胖。但不应过度节食导致营养失衡。

他提醒，减肥也要注意饱足感，以免饥饿状态下吃进更多，反而不利减肥，建议可以适

量进食糙米，避免高糖饮料、零食和甜点。简单的方法就是在一个盘子中，蛋白质如鱼和肉类各占四分之一，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。另外，除了饮食和运动外，睡眠也不容忽视，因为熬夜会令人想吃宵夜或不断进食，导致摄取过量，造成肥胖。

他说，健康减重应逐步改变饮食和生活习惯，不求短时间内暴瘦。因为瘦得快难保不会出现‘摇摇效应’令体重容易反弹，反而不利健康。

他提醒，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。



康威医疗集团家庭医生张争荣。（受访者提供）



香港中文大学营养研究中心营养师冼雯菁。（互联网）