

體重管理大革命

文·鄭穎通



每當提到“體重管理”四字，大家總會想起：“這是女性的終身事業”！筆者認為這只說對了一半吧！因為體重管理並非女性的專利，而是所有都市人必須做的事，尤其是現今兒童生活富裕、食物選擇多而運動量少，導致疾病提早出現；有2008年《文匯報》報道，香港兒童肥胖問題冠絕亞太區。有學者指出香港兒童每五人便會有一位屬於肥胖，料到2013年會增至每四人便有一位過於肥胖。究竟肥胖指的是什麼？它會導致哪些健康問題出現？我們又如何從飲食著手減去多餘的脂肪？

肥胖的定義



所謂肥胖，是指過多脂肪積聚於體內，令脂肪細胞數目增多或體積增大或兩者混合。人體脂肪細胞的數目約為300萬至600萬。當嬰兒時期、兒童時期或青春期階段攝取過多食物，當中的能

量便會轉化成脂肪，令脂肪細胞數目增多；而當脂肪細胞數目增多後，怎樣減肥也減不掉這些細胞。所以，有些成年人長大後約有300萬個脂肪細胞，但有些肥胖的成年人則有600萬個脂肪細胞，原因在於年幼時沒有好好管理體重，任由脂肪細胞分裂。而脂肪體積增大多發生於青春期後，飲食中攝取太多能量，以致細胞體積增大，導致肥胖的出現。這類肥胖較容易處理，只要控制飲食的攝取量，便能把多餘的脂肪除掉。

測定肥胖之方法



醫學上有多種測定肥胖的方法，當中常用有以下三種：

1. 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)

BMI = 體重 (公斤) / 身高 (米) / 身高 (米)

亞洲人標準讀數如下：

過瘦： < 18.5

標準： $18.5 - 22.9$

過重： > 23

2. 體脂肪 (Body Fat)

亞洲人標準讀數如下：

男成年人： $14 - 21\%$

女成年人： $17 - 27\%$

3. 腰臀比 (Waist-to-Hip Ratio, WHR)

WHR = 腰圍 / 臀圍

亞洲人標準讀數如下：

男性： $0.85 - 0.9$

女性： $0.75 - 0.8$

若果知道自己屬於肥胖而不積極處理的話，便會造成嚴重的健康問題。高血脂、高膽固醇的問題常出現於肥胖人士。故此，肥胖人士較易患上心血管疾病；另外，肥胖人士較易患上膽結石，研究發現肥胖男士患膽結石的機會較正常體重者高2倍，肥胖女士更高達3倍，這是由於肥胖者血中膽固醇濃度較高，較易令膽石積聚有關。肥胖帶來的問題對於兒童來說更加嚴重，2003年之《兒童疾病檔案》醫學期刊中指出，肥胖兒童比體重正常兒童患睡眠窒息症的風險高十倍，若這個疾病得不到適當的治療，會引致高血壓、生長緩慢、集中力下降而導致學習表現欠佳等問題。

控制每日卡路里攝取



要防止肥胖問題惡化，必須由飲食入手。首先，每天應控制卡路里攝取，食物方面多選擇低脂、低卡路里的種類，例如雞肉和魚肉的卡路里一般較豬肉及牛肉低；同類食物，不同部位的卡路里都會有所分別，例如雞胸的卡路里較雞脾低，雞脾的卡路里較雞翼低。除此以外，烹調的方法會影響食物的卡路里，建議多以清蒸、白灼、烤及焗的方法烹調，減少以醬油、奶油及炸的方式煮食，例如同等體重的

魚，烤魚卡路里為100，但醬燒魚及油炸魚的卡路里分別為200及400，可見不同烹調方法對食物卡路里影響相當大。

均衡飲食 少吃多餐



建議以均衡飲食的方法減重，每天進食分開5 - 6餐；平日多攝取粗糧作主食，如糙米、紅米等；蛋白質方面，每天攝取約6 - 9份肉類、乳製品、蛋類、豆類等，以確保新陳代謝維持於正常水平；每天攝取2 - 3個中型水果及1斤蔬菜，它們的纖維素能增加飽感、穩定血糖；另外，蔬果內含豐富維生素及礦物質，有助於脂肪的燃燒及改善水腫問題；適量攝取油脂，每天限制使用少於6茶匙的食用油，建議使用橄欖油或芥花籽油。

控制糖分 及鹽分的攝取



糖分是肥胖的元兇之一，肥胖者應避免攝取糖分，尤其高糖分的飲品。例如：一罐可樂含8茶匙糖、一罐罐裝咖啡含6茶匙糖、一杯橙汁含5茶匙糖、一罐運動飲品含5茶匙糖。糖份會刺激胰島素的分泌，增加脂肪貯存的機會。而鹽分過多會增加水分於體內的積聚，導致水腫的出現。建議每天約攝取6 - 9克食鹽，並且減少攝取加工食品如香腸、火腿、煙肉等。

體重管理是每個人應做的事，愈早改善不良飲食習慣，對健康愈好。所謂三歲定八十，自小沒有養成良好的飲食習慣，長大後隨時變肥仔肥妹。故此，及早改善飲食以保持體態健美、身體健康，預防惡疾纏身。🌱

(作者為香港國際美學培訓協會營養導師及培訓總監)