

英國註冊營養師  
余思行

### 5 定立可行的目標

減肥目標要實際，未必一定需要達到標準體重，其實如果可以減去5-10%體重，對健康已有莫大的改善，你應該與營養師或醫生定下你的個人目標。150磅的女士別妄想一個月可減20磅，這是不切實際的做法，就算勉強達到目標，亦是用非常手段達成，效果不會持久！「每星期減一至兩磅就最安全健康，這才是真正的減脂肪，多過這個數字的，減去的大部分是水分。」余說。



▲家中只存放健康食物，可避免飢餓時亂吃高脂高糖食物。

### 6 定下飲食計劃

為自己準備健康食物，計劃好每餐食物，避免到進餐時間仍四處張羅。家中只存放健康食物，以免被高脂高糖高鈉食物吸引。並應定時進食，避免過分肚餓才找食物，因這時容易失去理智而亂吃。

### 7 記低絆腳石

記下有甚麼原因令你無法按照減肥計劃進行，設法解決，並可時刻提醒自己這是阻礙減肥的絆腳石，應將它搬走。

### 8 從小事情開始

揀兩、三樣小事情去改變飲食及生活習慣，例如今天吃足五份蔬果、不吃宵夜、餐間以果仁作小吃代替西多士，都能輕易做到。相反一開始目標定得太高，例如一個平日完全不運動的人，一開始便要跑步一小時，能長久保持的機會幾乎等於零。



▲果仁當小吃，有飽肚感亦有益。

### 9 健康早餐不可缺



早餐令我們有充足能量應付早上的活動。

### 10 食物類別應平均

每日蔬果一定要有五份，碟內一半是蔬菜，其餘一半是碳水化合物及肉類。飲品盡量選低脂及無糖，飲酒份量要控制。



▶每餐食物，應有一半是蔬菜。

### 11 友好支持

減肥需要鼓勵及支持，應向家人及朋友透露計劃，希望他們能從旁支持，並時刻提醒，加以鞭策。

### 12 進食要專心

避免一邊看電視一邊進食，飲食要專心，應細心咀嚼食物，進食速度要放慢，千萬不要狼吞虎嚥，「因為大腦會在進食10-20分鐘後才收到訊息，進食速度過快，很容易吃得過飽。」



▲電視餸飯，容易吃過量！



# 無痛

# 減肥

不少女士天天嚷着要減肥，有些努力節食致面青口唇白，有些懶做運動寧付巨款給減肥中心，結果卻是減去荷包重量，體重卻依舊，甚或翻脹，認真大損失！

其實減肥毋須虛耗金錢，亦不應捱餓！

今期營養師余思行幫大家糾正錯誤觀念，同時教大家實用減肥貼士，全部免費，幫你慳番二萬八減肥費！

余思行說，不少人都認為減肥要刻苦節食、狂做運動、弄至筋疲力竭才有效，結果他們往往在開始不久便捱不住要放棄，辛苦減來的一、兩磅未幾增回五、六磅，真是得不償失！

「其實減肥不是捱苦，不是要你做苦行僧，減肥期間甚麼也可以吃，只是份量要控制。減肥期間要享受食物，吃得開心才減得開心，相反如果太壓抑，最終物極必反，會突然狂吃一些平日不會進食的食物！」余思行道出一般人的錯誤觀念。

「一個人肥胖一定有原因，要查案，找出原因，營養師才能針對問題想辦法幫你減肥。世上沒有一個餐單可以幫所有人減肥，甲喜歡吃的食物不代表乙也喜歡吃，不能硬要不同人士進食同一餐單達到減肥功效。

如某人喜歡吃甜品，在減肥餐單中每星期容許進食他最喜歡的食物1-2次，可以換來令未來六日依足減肥計劃的動力和恒心。

所以，減肥最重要是糾正觀念、改變飲食習慣、循序漸進，才可以保持長久效果！」

以下是余思行給大家的16項實用減肥貼士：

### 1 寫下減肥原因

有目標才有動力，例如要以最佳身形拍攝結婚照，例如要穿華美衣服，例如不想跑幾步便索氣等！動力好重要，可時刻提醒自己。

### 2 明天就開始

有了目標後，應何時開始？有人會說快要去旅行，大時節將至，會有好多美食，還是稍後開始吧。「其實幾時都是適當時候，不可讓自己有太多藉口阻礙自己前進，減肥就由明日開始吧！」余思行說。



▲任何時候都是適當減肥時候，就由明天開始吧！

### 3 恒常運動不可少

世上沒有毋須運動便能成功減肥之法，有都只是騙人的！運動毋須刻苦，其實每天步行已經足夠，每日如果可以走一萬步，就等於五公里，可燃燒五百卡路里。單是這一萬步，一星期就可以減一磅脂肪。運動更可以保持新陳代謝，令減肥效果持久。

### 4 填寫飲食日記

記下減肥前每天早午晚三餐進食了甚麼食物，可助你找出問題所在；減肥開始後寫下的日記，當中如包括高脂食物，亦能提醒自己。間中有一餐多吃了並不是大問題，余思行強調要吃得開心，如果苦着口臉進食，最後一定失敗。



▶記下每天飲食，然後檢討，自能找出問題。