



# 健康要點

## 解構食用代餐

定量、熱量低及營養較全面是代餐的特點，因此不少人以進食代餐作為減肥的「速成法」。但原來不當食用，有機會適得其反！需按醫生或營養師的指引，合適地食用才可健康持久地控制體重。今期營養師會講解代餐的成分以及食用時的注意事項。

撰文：文樂軒 設計：張均賢



養和醫院營養師 高咏梅

一份代餐約含有二百至四百卡路里，以及部分維他命和礦物質，惟長遠食用會營養不均。



代餐常見以奶昔、能量棒、營養湯等形式出售。

### 完全或部分取代正餐

「代餐」一顧名思義是用來代替正餐的飲食方法，常見以奶昔、能量棒、營養湯等形式出售。由於規定了每份的熱量和營養，只要按建議量食用，一般可控制每天熱量攝取並提供均衡的多元營養素，以達致控制體重的目標。代餐除了有助控制體重外，更可應用於手術前需要短時間內減重的病人、為因咀嚼或吞嚥有困難的病人及手術後須進食流質食物之病人提供均衡營養。

養和醫院營養師高咏梅指出：「理論上每天減少吸收約五百千卡熱量，一星期便可減去約〇點五公斤；若以兩份各二百千卡的代餐取代平常各五百千卡的午及晚餐，每天便能省去約六百卡路里以減磅。透過代餐而遵從『極低熱量飲食』（Very Low Calorie Diets, VLCDs），即每天攝取少於八百卡路里；而『低熱量飲食』（Low Calorie Diets, LCDs），則每天攝取少於千二卡路里。兩者均較一般成年人建議控制體重的熱量攝取量更低（女士約千二至千五千卡；男士約千五至千八千卡），以達致最佳的減重效果。」

進食代餐方式亦可分為『完全代餐』（Total Diet Replacements, TDR）和『部分代餐』（Partial Diet Replacements, PDR）。『完全代餐』意指在一段時間內只食用代餐，以取得最佳的減肥效果；『部分代餐』則是以進食代餐來取代最少其中一至兩餐正餐，但要注意其餘餐數必須根據健康飲食原則進食，及不可以代餐取代小食，否則依然無法控制體重。」

### 低卡路里 高蛋白質

國際食品法典委員會（CODEX）、歐洲和澳洲等地都有為代餐訂立指引，普遍而言一份代餐約有二百至四百卡路里。蛋白質含量較高，佔熱量約百分之廿五至五十，以避免肌肉流失及增加飽脹感，通常以牛奶蛋白或大豆蛋白為主；脂肪含量則應少於百分之三十。另外，每份亦應提供約百分之三十每日所需的維他命和礦物質等營養素。

部分產品會加入纖維，增加飽腹感和避免用家便秘；亦會添加代糖及添加劑令代餐更可口。坊間有產品更聲稱加入咖啡因、薑、辣椒等成分以助減肥，惟未經證實有效。



部分代餐產品會加入咖啡因及辣椒，聲稱有助減肥，惟未經證實有效。



◀▲ 研究發現，食用代餐來減肥，效果通常只能維持六個月至一年，較容易反彈。

## 短期減肥有效果 容易反彈

高咏梅表示：「不少研究一致認同代餐於六個月至一年內的短期成效顯著，長遠效果卻不確定。傳統的飲食運動療法在六個月內平均可減輕八公斤體重；而『極低熱量飲食』（VLCDs）配合全面的運動飲食指導則可於短短十四周內減輕十四至廿一公斤體重。惟在隨後約三十周不干預期間，體重卻會反彈三至四公斤。」

代餐味道單調，難以長期跟從。進食代餐期間如缺乏運動，更會減慢新陳代謝；若治標不治本，只倚賴代餐，沒學懂健康飲食法，切實改善飲食習慣，隨後又再暴飲暴食，體重自然會很快反彈。此外代餐不含天然食物的抗氧化劑、植物營養素等重要元素，長遠不均衡的營養會影響健康。

## 配合運動 健康減肥

食用代餐並配合全面的運動飲食指導是成效持久的關鍵。根據二〇一八年一份包含了廿三項研究、近八千名肥胖成人的系統性文獻回顧與統合分析，比較「部分代餐」（PDR）飲食與傳統的飲食運動療法一年的成效，「部分代餐」平均可多減一點四公斤；如同時配合運動及飲食指導，則較傳統療法多減約六公斤。而二〇一九年一項研究，「完全代餐」（TDR）如能配合運動及飲食指導，隨後即使逐漸引入正常飲食，亦能於一年後保持減重九公斤。

高咏梅提醒，根據很多減重的國際指引，「極低熱量飲食」（VLCDs）是短期內有效的減重方法，尤其針對控制飲食有困難人士，但開始前應先諮詢醫生或營養師是否適合並作定期跟進。此外，食用療程一般只限於八至十二星期，同時配合運動，長遠而言應改善生活習慣並奉行健康飲食才能持之以恆。如體重指標BMI超過四十，則開始時不應少於每天一千二百卡路里，逐漸讓身體適應。



▲ 選吃代餐同時需要配合運動，改善生活習慣，才能有效控制體重。



◀ 代餐的營養量不足夠孕婦和母乳餵哺婦女的需求，有機會影響胎兒發育。

## 代餐勿亂食 先諮詢醫生

高咏梅指出，部分人士並不適合進食代餐，「大部分代餐含有牛奶或其它添加劑，如有食物敏感或乳糖不耐症人士需注意代餐的成分；當中的甜味劑或會引致肚瀉。另外代餐未能為孕婦、母乳餵哺的婦女、以及未成年人士提供全面的營養所需，有機會影響胎兒及小朋友的發育。而有心血管疾病、肝、腎病患者亦不適宜。至於長者、患有糖尿病、膽固醇高、有胰臟問題及痛風患者，或其他長期病患者，進食代餐前都必須先諮詢醫生意見。

最後她亦提醒，市面上的代餐產品良莠不齊，選擇代餐產品時需多加留神。☹

代餐限制每餐的熱量攝取，以達致控制體重效果。

### 代餐的好處與壞處

- 👍 1. 有助控制食量之餘，可提供多元營養素。
- 2. 提供飽腹感。
- 3. 方便省時，提供不同口味。
- 4. 有助控制血糖水平。



- 1. 味道及形式較單調，難以長期跟從。
- 2. 治標不治本，不懂學習健康飲食。
- 3. 可令新陳代謝減慢，體重容易反彈。
- 4. 成分缺乏規管，營養不均。
- 5. 或有機會影響藥物成效。

### 食用代餐可能引致的副作用

疲倦、怕凍、呼吸不順、頭痛、脫髮、抽筋、腹瀉/便秘、代謝紊亂、營養不良。