

06 每周放假一天鬆一鬆

很多人覺得一星期七天都吃清淡食物，會感到苦悶及欠缺人生樂趣，所以余思行容許減肥人士每周放假一天，吃喜歡的食物，例如雪糕、甜品。但當然要有所節制，以一份起兩份止，不要吃到撐破肚皮才收口！

「放假一天吃喜歡的食物，不會令減肥前功盡廢，因為這六天你的身體已經得到減磅成果，稍為放鬆一天可以令你更有信心繼續下去。」



07 逐級落 咪心急

減肥切忌過急，坊間甚麼一星期減五磅、一個月減二十磅的特異減肥方法，或許一時間能成功，但最終很快打回原形，而且往往比減磅前更肥！

余思行說，減肥必須循序漸進，太過急進的減肥方法，會對身體造成損害，一些短期內成功減去十磅二十磅的方法，其實只是減去身體水份，身體脂肪可能絲毫未損。

「健康的減肥方法，是每星期減一至兩磅，一個月減四至八磅。研究指出肥胖人士只要減去百分之十的體重，身體健康狀況已經會有顯著改善。假如你過重三十磅以上，整個減肥計劃，可能持續半年至一年，不應心急。而更重要的是，當你用半年至一年時間來減肥，你的良好生活習慣已建立，日後反彈的機會微乎其微，理想體重便可以長久保持。」

04 每日兩碗菜

蔬菜含豐富纖維素及抗氧化元素，每日都不能缺少。余思行提醒減肥人士應盡量做到餐餐都有蔬菜，讓身體平均吸收。每餐最少要有半碗，每天最少要吃夠兩碗菜。

她亦建議每餐應先進食蔬菜，當蔬菜令我們有飽肚感，自然會減少進食其他食物。如外出進餐，二人就要點一碟菜，一人亦應點一小碟菜，下單時提醒侍應要走油。



05 每日動起來



減肥切忌只減進食量但欠缺運動，因為當身體意識到少吸了熱量，就會自動調節減慢新陳代謝，結果未能達到如期減磅效果，所以余思行說減肥期間最好多做運動。

減肥人士，每周應有四至五次運動。她明白剛開始是困難的事，所以她建議由每周三天開始，一周後增至四天，如是者第四周便可以進入天天都運動的階段。

「運動能燒脂，增強心肺功能，平穩血糖，研究亦證實每天運動人士的血壓較不運動人士低。在減肥期間運動，更有助提升新陳代謝率，幫助身體燃燒脂肪。故希望減磅人士，一定要選一項自己喜歡的運動，讓自己天天都動起來！」

減磅8要訣 持之以恆

只要下定決心，定下目標，循序漸進並持之以恆，成功——一定在望。
減肥雖然是一個人的事，但絕對不是艱辛的事，以下八個減肥要訣，做得到，不管十磅還是二十磅都能輕鬆減去！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

養和醫院高級營養師 余思行

減 肥講求意志堅決，要有恒心兼耐力，才不會半途而廢。養和醫院高級營養師余思行說，如果你已經習慣了大吃大喝沒有節制式的飲食習慣，最初開始減肥時確實有點難度，但只要定下目標，以正確方法來減磅，並時刻提醒自己減肥是為了甚麼，無論是為了長遠健康，為了穿漂亮衣服，為了別人的認同或讚賞，都有值得你堅持的理由。

研究發現每日減少攝取五百卡路里，一周下來便可減去一磅脂肪。很多人以為一日減五百卡路里是很難的事，其實只要懂得選擇食物，五百卡路里不難減。但同時，減肥不能太急或期望一步登天，減肥必須循序漸進並持之以恆才能成功。

閣下下定決心了嗎？以下余思行為各位決心減肥的男士女士提供八個減肥要訣，做得到，減磅必能成功！

01 即戒糖及甜飲品

甜飲品如汽水、檸檬茶、奶茶、咖啡、奶昔或台式甜茶，大多沒有甚麼營養，能提供的就只有糖分，一杯可以高達十至十五匙糖，就算如果汁或奶昔一類都只有微量營養素，所以飲用甜飲品基本對健康沒有好處。大量研究發現甜飲品特別是汽水是致肥元兇之一，故減肥第一件事是戒甜飲品，轉飲清水、茶、無糖汽水。

余思行引述一項研究指出，八百一十名年齡介乎二十五歲至七十九歲的成人在十八個月的減肥計劃中，減去甜飲品的一組比只減低熱量吸收的一組，減走的磅數更多。

「今年世衛亦將每日攝取糖分不宜多於總熱量的10%的建議，調低至5%，即每日攝取一千八百卡路里的女士，糖分不應多於二十二克，相等於大約五茶匙，每日攝取二千二百卡路里的男士每日糖分不應多於二十七點五克，相等於大約五茶匙半。」

如果你每日能減去所有甜飲品，最少能減少吸收二百至三百卡路里。



03 每餐一茶匙油

油分要限制，但身體不能沒有油分，完全沒有油分的燉菜亦難令人有胃口，所以余思行提醒減肥人士要有適量油分，每餐最多可以用一茶匙油烹調。她亦提醒盡量不要用飽和脂肪，例如牛油、椰油等，應選用橄欖油、粟米油、芥花籽油等作為煮食油，搽麵包宜用橄欖油製的低脂植物牛油。



02 避免炒粉麵飯

我們每餐都需要適量的澱粉質以提供碳水化合物，如粉、麵、飯，如果是炒粉麵飯則油分高，減磅期間不宜進食。余思行說，一碟港式乾炒牛肉含十茶匙油，豉油皇炒麵含五茶匙油，揚州炒飯亦有十茶匙油。餐中含高油分是減肥人士大忌，要知道一茶匙油有四十五卡路里，十茶匙油就有四百五十卡路里，要抵銷這十茶匙油你就要跑步一小時，值得嗎？如果戒吃炒粉麵，相信每日能減少吸收三百卡路里以上。



08 飲食日記每日寫

很多減肥人士初開始時意志堅決，但過了一段日子後便洩氣，開始胡亂進食，故余思行提醒減肥人士應每天寫飲食日記，記下每餐食物及份量，每晚做總結，提醒及警惕自己。



養和醫院體重管理專家 助你健康變身

「減肥是一個人的事」，因為每個人都是獨特的，坊間林林總總的減肥秘方，不一定適合你妳。要是用錯方法，愈減愈肥，又壞了健康，實在得不償失。

一個人減肥並非孤立無援，養和醫院營養師團隊將運用專業知識，向讀者傳授醫學真理的體重控制秘笈。

在新書《一個人減肥》中，養和醫院營養師陳勁芝、余思行、周明欣及柳慧欣會帶您從「身、心」出發，破解坊間的減肥謬誤及重新認識正確的減肥觀念，再分享多款既有效又美味的健康食譜，無論在家炮製美食或外出用膳，都可瘦身！

《一個人減肥》一書兩冊，售價HK\$128，現已於各大書局有售，萬勿錯過！

