

代謝率計快慢

余思行指出，要精準計出每人的「新陳代謝率」，就要在實驗室進行，測試者要處於只是呼吸及清醒躺下休息的狀態，戴上呼吸器，量度氧氣量，來計算消耗情況。

一般人可自行計算嗎？「其實有簡化的公式來計算新陳代謝率，計出新陳代謝率後，就可以按照個人的活動量來計算每日所需的熱量，低活動量的人士就以新陳代謝率乘 1.3 得出每日所需的熱量，而高活動量的人士則乘 1.4。」余思行說。

新陳代謝率

廿四小時內身體最基本生存需要的熱量 (kcal)
(參考 Harris-Benedict equation)

男性：新陳代謝率 = $66.4730 + (13.7516 \times W) + (5.0033 \times H) - (6.7550 \times A)$
女性：新陳代謝率 = $655.0955 + (9.5634 \times W) + (1.8496 \times H) - (4.6756 \times A)$

W=重量 (公斤) H=身高 (厘米) A=年齡
例子：低活動量 25 歲女士，身高 160cm，重 46kg，即 $655.0955 + (9.5634 \times 46) + (1.8496 \times 160) - (4.6756 \times 25) = 1274.05$ ，即她廿四小時內身體最基本生存需要 1274 卡路里 (Kcal) 再將其乘以 1.3，即她每日所需的熱量是 1,656 卡路里。

▶新陳代謝率是指維持生命的最基本熱量。

需求大消耗大

余思行說，要查看新陳代謝就要計算「新陳代謝率 (Basal Metabolic Rate, BMR)」，即當人體處於極低活動量情況下，仍需要熱量來維持呼吸、體溫和心跳基本功能，這種最基本維持生存的熱量支出，就是人體的新陳代謝狀況。如果熱量需求大，即代表身體消耗量大，新陳代謝快。



為何拚命節食減肥，

但就像中了「不瘦降」一樣，

體重不減反增？

減肥關鍵

提升新陳代謝

新陳代謝快慢？

老人：身體機能減慢，及皮下脂肪增加
女性：皮下脂肪較多
慢 減肥：減少熱量吸收，身體會儲存熱量待用
營養不良：缺少能加快新陳代謝的維他命及礦物質

快 **男性**：能消耗熱量的肌肉較多
孕婦：需製造能量供給胎兒
母乳：需要製造乳汁餵哺
氣候：極凍天氣下，身體需製造熱能保暖；極熱天氣下，身體需動用能量來散熱
壓力：過度緊張情緒會增加能量消耗



▲皮下脂肪愈多，新陳代謝愈慢。

減脂肪增肌肉

如何才能提升新陳代謝？余思行解釋，影響新陳代謝快慢的關鍵，很大原因關乎身體肌肉與脂肪比例，因為肌肉是會消耗熱量的，因此較多皮下脂肪的女性、老人、肥胖人士都屬於新陳代謝較慢一類；相反較多肌肉的男性、高瘦人士、持續運動人士，新陳代謝率則較高。

「要增加新陳代謝，就應飲食均衡及以恒常運動來減少身體脂肪，增加肌肉。成年男士健康的皮下脂肪比例為 14-23%，而女士則 17-27%。」余思行說。



升代謝助減肥

余思行指出，長期進食過少份量，或胡亂跟從節食減肥餐單，而引致飲食不均衡人士，身體會處於飢餓狀況，導致新陳代謝下降，此類人會愈減愈困難。

曾經有減肥個案，重 160 磅，平時每日只吸收約 600 卡路里熱量，但仍未能成功減肥，後來調整每日熱量為 1,200 卡路里，半年後她成功減去四十磅。

「因此要提升新陳代謝，及配合運動來增加消耗，減肥才會成功。」余說。

▶別以為唔食早餐或盲目節食就能減肥，小心愈減愈肥！

◀帶氧運動減脂肪，重力訓練增肌肉。



新

陳代謝 (Metabolism) 是指當我們靜止的時候，身體躺臥着在呼吸、心跳，以及其他身體器官在運作時所需要的基本能量。而新陳代謝所燃燒的能量佔每天身體不少於 75% 的總能量，所以新陳代謝愈快的人士，一般都會較令人羨慕，因為他們可以吃多些都不會肥。

「新陳代謝的快慢，不但代表身體健康狀況，而且是減肥成功的關鍵。」營養師余思行強調，想健康減肥就要趕快提升新陳代謝。



營養師余思行

為何年紀愈大，就愈容易肥？

問題可能出於「新陳代謝」上，

本期就由營養師教大家喚醒新陳代謝。