



## 不吃一餐对减肥无助?

**问:** 我34岁(女性), 原本体重68公斤, 尝试瘦身半年, 包括一天只吃两餐(尽量不吃早餐), 每天跑步半小时, 都看不到明显效果。问题在哪里?

**答:** 你故意不吃一餐对减肥并没有多大帮助。许多调查显示, 不吃早餐跟个人活动力的减弱和少吃蔬果息息相关。另外, 这也会增加食物脂肪的摄取和汽水的饮用。这也提高人们超重或变胖的概率。

追根究底, 当一个人少吃一餐或两餐, 尤其是早餐, 长时间处在“禁食”状态, 将导致饥饿过度, 变成乱吃零食或小吃, 或是另一餐进食时会过量进食, 忘记了过饱的问题。

最近, 美国营养协会公布了2014年的一份报告指出, 吃早餐或不吃早餐, 跟瘦身没有多大影响。不过, 这份调查着重在早餐与瘦身方面, 并没有将身体结构组织和其他代谢变量计算在内。

过去许多调查显示, 不吃早餐会影响新陈代谢, 包括食欲循环和体脂, 我们都知道, 身体必须定时通过进食摄取足够营养, 以让身体功能达到最佳状态。

新加坡保健促进局指出, 每个人每星期需要至少150至300分钟的中等强度的有氧运动, 以达到最佳瘦身效果。除了有氧运动之外, 每个人每星期也应该做肌肉强化运动至少两次。每个人都不一样, 有些人需要更长的时间或更高密度的运动量, 以达到有效的瘦身。

我建议你找一个营养师, 帮助你评估详细的整体膳食结构。

## 进食时应细嚼慢咽

**问:** 很多人为了瘦身, 吃了很多减肥产品, 但是往往减肥效果只是昙花一现, 最后又死灰复燃。我就是一个例子, 今年48岁, 在餐馆当二厨, 工作压力大, 我还有其他选择(治疗)方式吗?

**答:** 市面上有许多减肥产品, 都注明能有效瘦身。这些产品中, 可能包含某些可抑制食欲或刺激人体新陈代谢的物质, 不过, 许多都没有科研实证, 必须配合健康饮食与生活计划, 才能取得最大的效果。

最重要的是, 服用这类减肥产品, 并无法改变个人的饮食习惯和静态的生活方式。

作为一个厨师, 我相信你需要经常试菜, 每天围绕着美食佳肴, 难免多吃一些, 虽然瘦身具有挑战度, 只要能坚持, 还是能达到目标。

我建议你上班前, 多摄取一些营养饮食, 例如碳水化合物和蛋白质, 让自己有饱足感, 以减少上班时吃过量的问题, 当然避免不吃餐

食。最理想的是一天定时吃小分量饮食, 可先将饮食装在小碗或小碟里, 习惯控制饮食, 通过碗碟装食的方式, 也让你感觉到自己是吃一份完整的餐食。

谨慎饮食为关键, 什么时候当吃, 什么食物当吃, 不要为了吃而吃。进食时, 不要囫圇吞枣, 应细嚼慢咽, 每次咀嚼食物10次后才吞咽最为理想。如果进食太快, 可能容易在短时间内又感到肚子饿。

要达到个人理想体重, 单靠改变饮食是不够的, 也需要配合运动, 或许也可在工作时, 增加附带活动量, 例如饭后, 如果可选择站着工作, 就不要马上坐下, 或先走两圈再投入工作。

你可预先检查工作流程, 看看哪个时段能抽出点时间, 让你做一做有氧运动, 即便是10分钟也好。你可选择骑脚踏车或步行上班, 爬爬梯级, 多规划活动时间, 例如看电视时, 趁机活动筋骨, 或是把车子停在离目的地稍远一些, 多走几步路。

## 瘦身关乎每日总吸收热量多寡

**问:** 碳水化合物是致肥的祸首; 过了晚上8时不进食, 就可以有效瘦身, 这些说法正确吗?

**答:** 热量, 就是热量; 这跟你几时进食没有多大关系, 而是每日总体吸收的热量的多寡, 决定了你能否有效的瘦身。

许多调查指出, 每天且长期的饮食与生活习惯, 决定了个人体重多少的因素, 并非进食(摄取热量)的时间点。个人身体燃烧热量的能力, 跟瘦身不无关系, 例如燃烧热量强大, 超过了进食热量, 就不容易变胖。

除了碳水化合物之外, 蛋白质和脂肪也包含热量, 进食太多这类食品, 也会导致肥胖。一些人习惯在晚上吃零食或小吃, 甚至觉得无聊、疲倦或感受压力时, 就找东西吃, 而且吃的东西多数不健康, 例如薯片、饼干、冰淇淋等等, 这些都是增胖的因子。

建议大家每天定时进食, 不要随意不吃餐食, 工作、使用电脑或看电视时, 避免进食, 因为这个时候, 你很容易分心而忘记吃了多少东西。如果一定要吃东西, 记得以小分量为主, 挑选一些较有营养的食品, 例如新鲜水果、小分量果仁或低脂酸奶等等。



庄碧湘  
安徽尼亚山医院  
饮食治疗师主答

# 有助健康生活的高效体重管理计划



## 服务保证

我们知道获得正确检验结果的重要性。如果需要进一步的检查, 我们会清楚的解释, 协助病人作出明智决定。

有关体重管理计划的更多详情, 请拨电: 6347 6702  
或电邮: [hsc@mtalvernia-hospital.org](mailto:hsc@mtalvernia-hospital.org)

由中医师、营养师、生理治疗师参与制定的体重管理计划可以帮助你实现持久的瘦身或保持体重。这项计划包括:

- 健康评估
- 营养评估及辅导
- 体能运动

安徽尼亚山医院  
地址: 820 Thomson Road Singapore 574623  
电话: 6347 6688  
电邮: [enquiry@mtalvernia-hospital.org](mailto:enquiry@mtalvernia-hospital.org)  
[www.mtalvernia-hospital.org](http://www.mtalvernia-hospital.org) . [mtalverniahospital](https://www.facebook.com/mtalverniahospital)

