



讀者互動 | 簡訊: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: sceasily@sinchew.com.my
03-7965 8586 (每週一至週六 11AM-5PM) | easily.sinchew.com.my

聯盟夥伴: 光明日報 生活雜誌

文: 陈奕绣副教授、札威雅博士
●马来西亚肥胖研究协会 (MASO)

小心快速減肥法

“ 是时候要减轻体重了吗? 若你现在面对超重或肥胖的问题, 那么答案是‘是的’。超重与肥胖是指一个人的身体出现过多的脂肪。通过保持健康的体重可以让你展现更健康美好的形象, 远离不健康的风险。超重与肥胖被视为是导致许多慢性疾病, 如心脏病和糖尿病的风险因素。因此, 若你现在属于超重或肥胖一族, 最明智的做法就是以健康、安全且有效的方式, 甩掉身上过多的赘肉(脂肪)。

减轻体重固然能让你变得更健康, 但若做法不当则可能引来反效果。渴望快速减轻体重导致许多人追求时尚减肥饮食法。这类饮食法标榜只需严格遵守专为减肥而制定的饮食规则, 就能快速见效, 达到减轻体重效果。它们同时推崇只进食特定的、某一类食物或食物组合(例如只吃坚果或浆果、肉或鱼), 并宣称这些食物会改变你的身体的生理化学物质, 以燃烧体内的脂肪。

借助时尚减肥饮食法, 你或许可以快速减肥, 但其效果往往无法持久; 过后你的体重又会反弹, 或者变得更胖。更糟糕的是, 一些时尚减肥饮食法可能会产生有害的副作用。因此, 安全且有效的减轻体重方法则是专注于实践健康的生活方式, 以健康的饮食习惯配合持之以恒的运动来减肥。

热量平衡概念知多点

一个简单且可以帮助你保持健康体重的概念是热量平衡。实际上, 最理想的热量平衡法则应是热量‘摄入’(从食物中摄入的卡路里)与热量‘消耗’(被身体和任何体力活动所消耗的卡路里)是保持相等的。



体重保持稳定

热量摄入 = 热量消耗:
可达到维持正常体重效果

体重处于下降趋势

热量摄入 < 热量消耗:
正常体重的人可能会减轻

体重处于上升趋势

热量摄入 > 热量消耗:
正常体重的人可能会超重或肥胖

想要减轻体重, 你需减少每日吃的食物热量摄入量, 以及通过体力活动来增加每日的热量消耗量。此外, 制定一个减轻体重的目标是很重要的。最标准的目标是在6个月内减掉5%至10%的体重, 或每周减少0.5至1公斤的体重为宜。以循序渐进的方式减轻体重最为理想。

減分量非減正餐數

身体要保持正常的机能, 热量和营养不可少。因此, 在规划你的膳食时, 也应遵循均衡、适量和多样化的准则。食物中的卡路里含量说明:

每份食物所含的热量 (大卡)	每日的热量需求% (根据2000大卡)
1碗咖喱面	670大卡 34%
1碟炒粿条	670大卡 34%
1碗亚参叻沙	470大卡 24%
3片炸香蕉	390大卡 20%
1碗椰菜汤	360大卡 18%
1块炸鸡	260大卡 13%
2件咖喱角	260大卡 13%
1罐含糖饮料	137大卡 7%
1大杯茶乌	60大卡 3%
1杯白开水	0大卡 0%

要减轻体重, 可以设定每天减少摄入250大卡(大约是一块炸鸡的卡路里含量)为目标。每天至少吃3个正餐, 但可减少餐食的分量, 并选择较低卡路里的食物。从表中可以看出, 某些食物的卡路里含量非常高。例如, 在午餐时吃一碗咖喱面和喝一罐含糖饮料, 就占了成人每日热量需求的大约40%。选择较低卡路里含量的组合实为明智之举, 例如椰菜汤和白开水, 它们所提供的卡路里量仅是先前组合的一半。

要是你在两个正餐之间感到饥饿, 可尝试将额外的食物摄入量节制为每天最多两份小吃。同时应避免油炸食品、含糖饮料与甜点, 反之应选择优格乳、全麦饼干和水果等健康的小吃。此外, 摄取富含纤维可助增加饱腹感的食物。避免太迟吃晚餐, 或在临睡前吃夜宵, 因为这些食物的热量会在你睡眠时储存起来成为脂肪。

* 本文由2019年马来西亚营养月 (NMM) 提供。
* 马来西亚营养学会 (NSM)、马来西亚饮食治疗师协会 (MDA) 和马来西亚肥胖研究协会 (MASO) 联合办的“Food-Fit-Fun营养月”博览会活动将于4月17日至21日在布城IOI City Mall底层大厅举行。《星洲日报》是中文媒体伙伴。
* 现场提供免费营养检查和咨询服务。详情可浏览www.nutritionmonthmalaysia.org或马来西亚营养月脸书。

温馨提示: 文章与广告内提及产品、服务及个案仅供参考, 不能作为看诊依据, 须以医生的意见为主。

時尚減肥飲食法 體重易反彈或 衍副作用



吃3片炸香蕉 須踩腳車2小時

运动对减轻体重是非常重要的。运动的次数、强度、种类和持续的时间将影响热量的消耗。下表显示了不同的活动所消耗的热量:

游泳1小时15分钟	630大卡
慢跑1小时15分钟	440大卡
骑自行车2小时	390大卡
打羽毛球1小时	320大卡
健走1小时15分钟	300大卡
跳舞45分钟	260大卡
扫地30分钟	70大卡

根据热量平衡概念, 如果你吃了3片炸香蕉, 你就需要骑自行车两小时来消耗掉所摄入的热量。显而易见, 在平衡热量摄入和热量消耗法则上, 你绝对不可掉以轻心。为了减轻体重, 定下每天通过体力活动来消耗掉额外的250大卡或更多的热量为目标, 例如每天健走1小时, 可以帮助你减轻体重。

减轻体重固然能让你变得更健康, 但若做法不当则可能引来反效果。渴望快速减轻体重导致许多人追求时尚减肥饮食法。借助这类饮食法, 你或许可以快速减肥, 但其效果往往无法持久; 过后你的体重又会反弹, 或者变得更胖。更糟糕的是, 一些时尚减肥饮食法可能会产生有害的副作用。

医句话:

每天步行1萬步

为自己拟定一个运动计划表, 并找出适合你的生活方式的运动项目。你可以选择室内运动(例如有氧健身操、瑜伽), 或者与家人或朋友一起运动(例如五人制足球、游泳等)。先从小步开始, 然后循序渐进地增加运动的强度, 最后增加到每天运动60至90分钟。

步行是一种非常简单的运动, 同时又能增加体力活动水平的运动。设定每天步行1万步, 并使用计步器跟进你的进度。如果你尚未达到此目标, 那么就从今天起每天多步行吧。

遵循健康、低热量的饮食准则, 加上持之以恒的运动习惯, 将有助你有效的减轻体重。另外, 减轻体重最忌三分钟热度。在甩掉过多体重的过程中, 若你恢复以往的不良饮食习惯或久坐不动的生活方式, 将导致体重反弹, 瘦身计划功亏一篑。

想要达到标准的健康体重以让身体长期健康受益, 持续且坚持不懈的努力是很重要的。在一开始时, 你可能会举步维艰。不过, 一旦你养成了健康的饮食习惯和活跃的生活方式, 你将会发现一切的努力皆有所值。



札威雅博士 (Zawiah Hashim)



陈奕绣副教授 (Chin Yit Siew)



醫識力 明日內容
辨识7大“中毒”症状, 及时就医免心脏休克。