



夏日已到，想極速修身？
注意別用錯方法，以免
「修身」變成「傷身」！

踢破減肥謬誤

專家教您：

健康瘦身迎夏日



✗ 謬誤1：食肉減肥法

主張單純吃肉，戒絕澱粉質（即五穀）及所有水果，聲稱令身體因缺乏碳水化合物，將脂肪燃燒轉換能量，達到減脂效果。



真相：損害血管，增腎負擔

此法會令身體短暫脫水，體重快速下降，一旦回復正常飲食，體重亦會打回原形。此飲食上沒有限制肉的種類及烹調方法，若多吃煎炸及高脂肉類，更可影響血管健康，而進食過多蛋白質（肉類）亦會加重腎臟負擔。

✗ 謬誤2：隔日斷食法

主張第一天如常飲食，第二天完全不進食或只吃少於500卡路里的食物。



真相：易叻又傷胃

斷食的可行性十分低及難以跟從，其他日子沒有任何飲食控制，減肥效果成疑。而且極低卡路里飲食，可令人疲倦乏力、頭暈、血壓低，更有機會傷胃。



營養師健康小TIPS

! 大家謹記

減肥的重點是減脂肪，要健康減肥並不難。

- ✓ 每星期做3次帶氧運動（每次最少30分鐘）
- ✓ 每日8小時優質睡眠，並於晚上11時或之前入睡
- ✓ 專心進食，勿邊食邊「煲劇」、玩手機，以免影響消化
- ✓ 定時進食，避免二餐併作一餐食，以免有機會進食過飽或影響新陳代謝
- ✓ 每日飲用8杯優質水、均衡飲食，每天進食足夠蔬果（2份水果及1.5碗菜）
- ✓ 減少進食煎炸食物、甜品、甜飲等
- ✓ 可按需要，在餐前服食含魚精蛋白的阻脂素，臨床證實，有效阻隔膳食中42%脂肪吸收*，並有助控制食慾，而且純天然無副作用，助你減脂添健康。



資料提供：
資深營養師
Kandy Cheung



香港大學食品業碩士、食物及營養科學學士。持有英國環境衛生協會(CIEH)「二級營養及健康飲食證書」。積極參與多間大學的研究工作，具豐富營養諮詢經驗。