



擊退 脂肪

降低9大 風險

世衛已發出警告，超重和肥胖是全球引起死亡的第五大風險，每年因肥胖而死亡的人數至少280萬。所以，為了健康，擊退不良脂肪是最佳方法。

踢走脂肪 控制體重

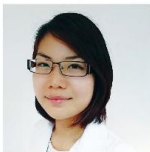
在營養師角度來說，要控制體重，減少脂肪吸收，和加速脂肪消耗非常重要。

據中國營養學會建議，每人每日應攝取約5茶匙油分，但調查指一般人超標近一倍。若經常外出飲食人士，更可能吸收高達40-50茶匙油，令脂肪超標，危害健康，故減低脂肪吸收，非常重要。臨床證實，阻脂素能有效減少膳食42%脂肪吸收、控制食慾，及改善肥胖人士常見的固醇、三酸問題，是罕見能同時修身及提升健康的營養。

9大症狀 皆因肥胖起

- 1 血管問題，因脂肪阻礙所致。
- 2 三高問題，據統計，8成三高人士，多屬於肥胖型。
- 3 影響呼吸，容易氣促，損害肺部健康。
- 4 皮膚易過敏，尤其頸部、陰股部、腋窩處出現會癢紅點。
- 5 增加骨骼、關節負荷，加速老化。
- 6 尿酸升高，對關節造成破壞、僵硬。
- 7 增加肝腎負荷。
- 8 影響情緒，據統計肥胖者容易有自卑、缺乏自信等心理障礙。
- 9 增加頑疾風險，據統計，若體重比標準高出40%，患頑疾的風險（腸、前列、子宮、乳房等），便會增加由1.5倍至5.5倍不等。

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。