



控制食慾秘訣： 細嚼慢咽

咀嚼是進食過程的第一步，直接影響胃腸的功能。有些人進餐時狼吞虎嚥，有些人慢慢細嚼，前者永遠是較易肥胖的一群，到底為什麼？

足夠的咀嚼 —— 控制食慾第一步

咀嚼時，會傳遞訊息至大腦，令大腦知道人體正在進食，並發出「飽肚感」訊息，避免進食過量。整個過程，最少需要20分鐘。太快吃喝，大腦仍未接收到飽肚訊息，就有機會吃得過量都不自知。此外，咀嚼時可刺激口腔分泌消化酵素，幫助消化，有助減少因消化不良令食物囤積體內，形成大肚腩的機會。故此「慢慢食」，絕對是控制體重的重要一環。

咀嚼多少才足夠？

專家表示，一口食物最好咀嚼30次，可惜現代食物經加工後，質感愈來愈幼細，一口食物最多咀嚼7-8次，少則4-5次便吞下，咀嚼太少，加重胃部消化負擔，影響胃消化。造成現代人的咀嚼次數及用餐時間，比40多年前少一半以上，常見甚至只需10分鐘便完成一餐的例子！現代人肥胖問題日益嚴重，相信與咀嚼少大有關連。



足夠咀嚼 + 減少脂肪吸收 = 最有效控制體重之法

要培養「細嚼」習慣，可從減少進食液體食物，改為進食高纖食物做起。以糙米飯代替粥品，水果代替果汁，均是增加咀嚼次數的好方法。

食物當中豐富的纖維可增加飽肚感，更有助腸道健康，避免因宿便引起的小肚臍。日常外出用膳，有時難免進食高脂食品，即使「細嚼」亦未能減少脂肪吸收，增加致肥機會，故應攝取有助減少脂肪吸收的營養。

研究指出，三文魚白子中的魚精蛋白(protamine)，能減少吸收膳食中達42%脂肪，餐前30分鐘服用含魚精蛋白的純天然健康食品，有助抑制食慾，避免進食過量，故絕對是keep fit一族的恩物！配合定期運動，要保持窈窕身型簡直毫無難度。



雪肌蘭魚寶阻脂素

研究證實「細嚼」的其他好處：

- ✓ 有助降低食物中致癌物質的毒性
- ✓ 刺激激素分泌，保持皮膚彈性
- ✓ 促進腦活動，增強腦思維

夏日將至，Keep Fit方法五花八門，有些更會影響健康。 營養師為你一一拆解！

坊間Keep Fit方案

Q&A

Q1 聽說戒除所有澱粉質(如：粥、粉、麵、飯)食物，可迅速減磅？

A: 若戒除所有澱粉質，而其他食量不變，只是因熱量吸收減少而有機會消瘦。但攝取過低熱量，可令身體新陳代謝減慢，體重容易反彈，得不償失。加上澱粉質是主要能量來源之一，缺乏可出現易倦、頭暈，甚至影響情緒，變得暴躁。故此，即使減重期間，仍需注意均衡飲食，不可完全戒食澱粉質食物。

Q2 不吃早餐可達減肥效果？

A: 雖然可減少整體的熱量吸收，但亦會令血糖過低，導致注意力難以集中，影響工作效率及警覺性。並且有機會令下一餐因太餓，而進食量及吸收率大增，導致增重的反效果，因此並不建議此方法。

Q3 西柚減肥法可快速減重？

A: 此方法強調要多食西柚(如每餐食半個西柚)，並盡量以此為主食。因西柚含有豐富纖維，能增加飽肚感，減低食慾。但1個西柚也有80卡路里，等同1/3碗飯，故多吃也會致肥。如長期使用此餐單，更會做成營養不良，令新陳代謝減慢，回復正常飲食時體重會快速反彈及更難減重。因此，雖然西柚含豐富纖維及維他命，平常作水果是很好選擇，但絕不建議作為主食。