

怕成家庭負累

# 胖爸為孩子立榜樣

# 半年減60磅

後日便是父親節，兩位體重原本逾200磅的「重量級」爸爸，眼見身材走樣、體力日差。為了迎接新生命來臨而決心減肥，透過運動及節食，撇甩逾60磅贅肉，成為子女眼中至「fit」爸爸。

實習記者：劉詠芯

40多歲的Alan從小身形便「大大隻隻」。閒時最愛吃碟頭飯，無汁不歡，加上工作多應酬，長期大魚大肉及飲酒，高峰時體重達237磅。

## 朋友嘲笑反成推動力

兩年前Alan的太太懷了雙胞胎，令他憂慮「若我老了仍是200多磅，他們推輪椅也很吃力」，因此他決定找營養師着手減磅。「因為當我有小朋友之後，我的生命就不止屬於自己了。」

朋友聽到他減肥即潑冷水，但種種嘲笑卻激起Alan的動力，他參考過營養師意見後，慢慢找出飲食技巧。例如去茶餐廳只吃火腿通粉，一年後成功減去逾60磅，脂肪比例亦由34.7%減至21.7%。

## 決心堅持 源於愛家人

Alan瘦身後跟孩子的關係亦改善了，一起游泳亦不覺吃力。「我想建立健康形象，讓她們知道均衡飲食、運動有多重要。」

36歲的李逸塵年紀輕嘗試過腰圍達50吋。縱想跟4歲女兒玩耍，但每次要她「三催四請」才起身走動。

後來基於幼子快出生，他赫然發現肚臍和懷胎10月的太太一樣大，終於決心減肥。加上太太不時鼓勵，叫他「不要放棄」，使他持之而恆，半年間由272磅減至209磅，減掉60多磅。

兩位爸爸的決心與堅持，源於對家庭、孩子的一份愛，他們亦希望保持健康身體，陪伴孩子成長。



李逸塵(左)及Alan在一年內減去60多磅，希望減肥後擁健康身體，陪伴子女成長。  
(洗偉倫攝)

雖然減肥不容易，但這個選擇十分有價值。  
李逸塵

## 毋須戒澱粉質 按分量進食

減肥不再是女士專利。中大營養研究中心首席營養師史曼媚指，近年多了兩成30至40歲男士提出制定減肥計劃，反映港人愈來愈重視健康。史曼媚指即使男士平時有運動習慣，但不注重飲食亦會引致肥胖。她建議按分量進食，平衡澱粉質、蔬菜及肉類三者，戒吃醬汁食物，及晚餐最好在日落前完成。



自從有了小朋友之後，我的命已經不止屬於自己了。

Alan