



吃八成飽可預防肥胖問題。

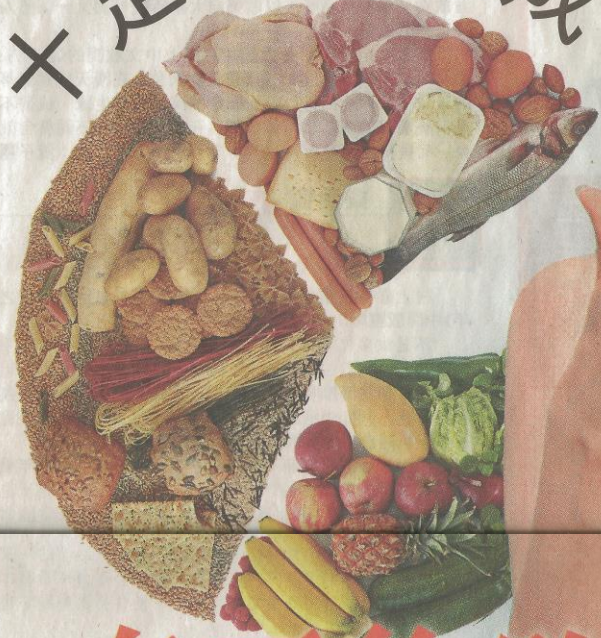
### 毋須吃全飽



過往網上一直流傳，指每餐吃七至八成飽可防止吃過量，在「惜食風」盛行的今天，吃「八成飽」更成了環保團體的減廢計畫之一。早前有環團在商場舉辦活動，呼籲大眾只吃八成飽，把餘下兩成轉贈有需要人士，讓食物資源得以平均分配，同時減少浪費。然而八成飽是否可取？會否引致熱量攝取不足，或因吃不飽而「頭暈暈」？香港中文大學營養研究中心註冊營養師湯美斯(右圖)表示，吃八成飽絕對無問題，其實進食時，吃至沒有肚餓感覺，而且還可再進食少量時，便算是八成飽，且已攝取足夠熱量。她解釋，由於我們須進食約二十分鐘，方能完全刺激大腦中樞神經釋放一些控制食欲的荷爾蒙，例如「瘦素」(leptin)，繼而產生飽肚感。因此若我們吃十成飽的分量，於二十分鐘後便開始感覺太飽，相反吃八成飽便剛剛好。此外，湯美斯還分享了吃八成飽的其他好處：

**防止肥胖：**若每餐均吃過量，便會令富彈性的胃部不斷擴大，食量亦相繼增加，造成惡性循環。吃八成飽則可防止熱量攝取過多，從而控制體重和肥胖，亦可減低因肥胖而患上慢性疾病如糖尿病、心血管疾病的風險。  
**免胃部早衰：**此舉可防止因進食過量而增加消化系統的負擔，預防腸胃提早衰老，減低患上胃痛、胃酸倒流、胃氣脹等腸胃病的機率。  
**延年益壽：**日本沖繩縣居民習慣只吃八成飽，同時奉行多菜少肉、常運動等良好習慣，有研究指此舉乃長壽的原因之一。  
**防長者心絞痛：**患有冠心病的中年人士宜每餐只吃七至八成飽。進食過後，心臟會把大量血液輸送至腸胃來幫助消化食物，同時減少心肌的供血量，讓血液重新分配。吃七至八成飽可防止餐後心肌過度收縮和缺氧所致的心絞痛。

# 十足還是八成?



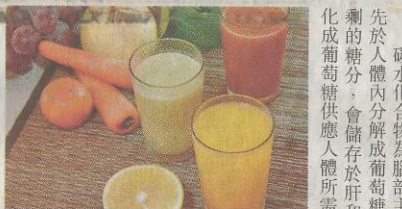
同事甲隨便吃幾個麵包當午飯，聲稱因減肥每日只可吃七成飽。近期商場為了減廢，舉辦惜食待用券活動，呼籲大眾每餐只吃八成飽，把餘下兩成的飲食資源捐給有需要人士。究竟吃幾成飽是否可隨意增減？而且是否無損健康？

文：Kimmy 部分圖片：星島圖片庫

# 真正飽肚 健指數

### 以碳水化合物為主

湯美斯續指，在剛嘗試吃八成飽時，胃部未必可以即時適應，或因經常感到肚餓。她建議進食前，可先吃高纖維蔬菜和喝湯水，增強飽肚感，以減低主食的食量。如果還未習慣，可選擇少食多餐，即早、午、晚三餐只吃八成飽，餐與餐之間進食適量低脂小食，如梳打餅、低脂乳酪、麥包等，補充能量。湯美斯補充，如怕胃部難以適應而感肚餓，可以多吃富含碳水化合物類食物。



碳水化合物為腦部主要能量來源，從食物攝取碳水化合物後，它會先於人體內分解成葡萄糖，再經血液運送到細胞，以供應能量。至於過剩的糖分，會儲存於肝和肌肉內作備用「後備能量」。有需要時才轉化成葡萄糖供應人體所需，因此碳水化合物可助恢復元氣。根據世界衛生組織的建議，碳水化合物的佔總能量攝取量的五成半至七成半，因為此乃人體較佳的能量來源，能為我們供應大量的能量，故應屬每日吃得最多的食物。一名成年人每日應進食三至六碗已煮熟的白飯或粉麵，方算足夠。

**麥包：**有別於白麵包，麥包蘊含較多維他命B維，能輔助酶素發揮碳水化合物、蛋白質及脂肪的新陳代謝，維持肌肉、神經系統及消化系統的正常運作。它富含膳食纖維，一片約五十克方麥包已含一點五至二點五克膳食纖維，比白麵包多兩至三倍，可促進腸道蠕動，預防便秘，減患腸癌的機。此外又能減緩糖分在腸道中吸收的速度，有助穩定血糖，尤其適合糖尿病患者。

**紅米：**纖維高、熱量低，且含有多種營養成分，除跟紫米一樣含豐富鐵質之外，纖維含量更是白米的三倍，有助腸胃蠕動和助消化。紅米含維他命A、B、C，能去除疲勞，增強體力。

**燕麥：**燕麥膳食纖維豐富，有助預防心血管病和腹部脂肪堆積，且吸水性强，吸水後便會膨脹增大，延長食物在胃部的時間，增強飽肚感。



■穀類食物、水果、胡蘿蔔、南瓜、玉米等乃富含碳水化合物的食品。

### 減食量體驗分享



營養學家伍雅芬(Arlene Frances Wu)表示，小時候營養知識欠奉，加上相當餓，每餐均會吃至十成飽，以免浪費喜歡的食物。直至約十年前修讀營養學時，開始了解人體其實並不需要吃至全飽，以及學到吃八成飽的好處，於是便開始嘗試減少食量。她回想起最初改變飲食常規時，亦有點不習慣，「吃八成飽的感覺就是剛開始飽了，卻又想繼續吃。」她說，於是她實行少食多餐，正餐少吃一點，其他時間進食蔬菜或梳打餅等有營養「頂肚」，約三至四星期後便開始習慣，此後更發現不再有「飯氣攻心」的感覺，而且更有能量工作。

【註：以上純屬受訪者及作者個人意見，不代表本報立場。】