

# 調適身心增磅法

無可厚非，今天想減重的人士，肯定比想增磅者多好幾百倍，更多人可能認為，增磅有多困難？吃多點便行。事實是如此嗎？香港中文大學營養研究中心每年也收到不少增磅個案，經過二至四個月的療程後，一般可增加兩至三磅不等。

## 為健康而增磅

當肥胖成為廿一世紀的流行都市病，究竟，什麼人會去增磅，背後原因又是什麼？中心註冊營養師湯美斯指：「主要為了健康。病人通常為五十歲以下人士，因為太瘦，常覺得體力不足，抵抗力差以致經常生病，而且其肌肉能力、氣力亦比一般人弱，日後患骨質疏鬆的機會亦較高。過瘦者吸收能力差，更易出現貧血、脫髮現象，女士更可能會閉經，影響生育能力。」



增磅有兩難，難在吃多多也不長肉，難在想吃卻吃不下；拚命進食也重不到一兩磅，那份無奈一般人無法理解。

在流行病學層面，過瘦，顯然不是主流研究項目，但從營養學角度，增磅有機會比減磅困難。而有一點是肯定的，就是減或增，都需要持之以恆地進行，方可維持理想磅數。

撇除遺傳因素，過瘦者有機會因腸胃問題令胃口欠佳，然而，愈想吃愈難吃，令情緒更低落，形成惡性循環。因此，增磅者不妨多關注心理健康，釋放情緒壓力後，說不定能開懷大嚼。



撇除病理原因，很多病人的家人普遍偏瘦，所以不排除有基因遺傳影響，這類人增肥有一定的難度。

過瘦如何定義？需符合兩個條件：  
**體質指數BMI：低於18.5；或**  
**脂肪比率：男士小於5%、女士小於10%。**

### 每周增一磅為目標

人體主要由水分、肌肉及脂肪組織等成分組成，其中水分約佔60%，肌肉佔16%-18%，脂肪約佔15-30%，通常女士的肌肉量較少，脂肪含量較高。而過瘦者的肌肉、脂肪比例更會偏低，需要進食較多高熱量、高營養的食物，來提升整體的卡路里攝取。湯美斯表示，健康的增磅目標為每周增一至兩磅，以3,500kcal為一磅體重計算，在病人每天的熱量需額外添加500kcal，即七天合共3,500kcal。

「部分人可能要攝取多於500kcal才能增加一磅，情況因人而異。增磅療程通常為期二至四個月不等，療程結束時，大部分病人的BMI指數均可達至二十，脂肪比率亦會提升。」不過，她亦指出，於短時間達標或許不成問題，能維持才是關鍵，要不然，增完之後食量一跌，磅數又打回原形。「我們會教病人做飲食紀錄，寫低每日吃什麼，並要定時進食，也需有心理準備，持之以恆保持這個食量。」

### 高熱量飲食為本

飲食方面，少吃多餐是增磅的大原則，在每天增添的500kcal中，湯美斯建議宜選擇高熱量、高營養的食物，如牛油果、低脂奶、黑朱古力，花生醬、果仁等，可加於早點、下午茶及宵夜中。但不建議病人吃太多零食，以免影響正餐胃口之餘，亦攝取太多飽和脂肪，增加壞膽固



中大營養研究中心註冊營養師湯美斯指，增磅人士要持之以恆保持食量，磅數才不會打回原形。

醇水平。若想增磅功效更明顯，午餐與晚餐略為多吃亦無妨，增加澱粉質及優質蛋白質的攝取，如魚、雞、牛等。

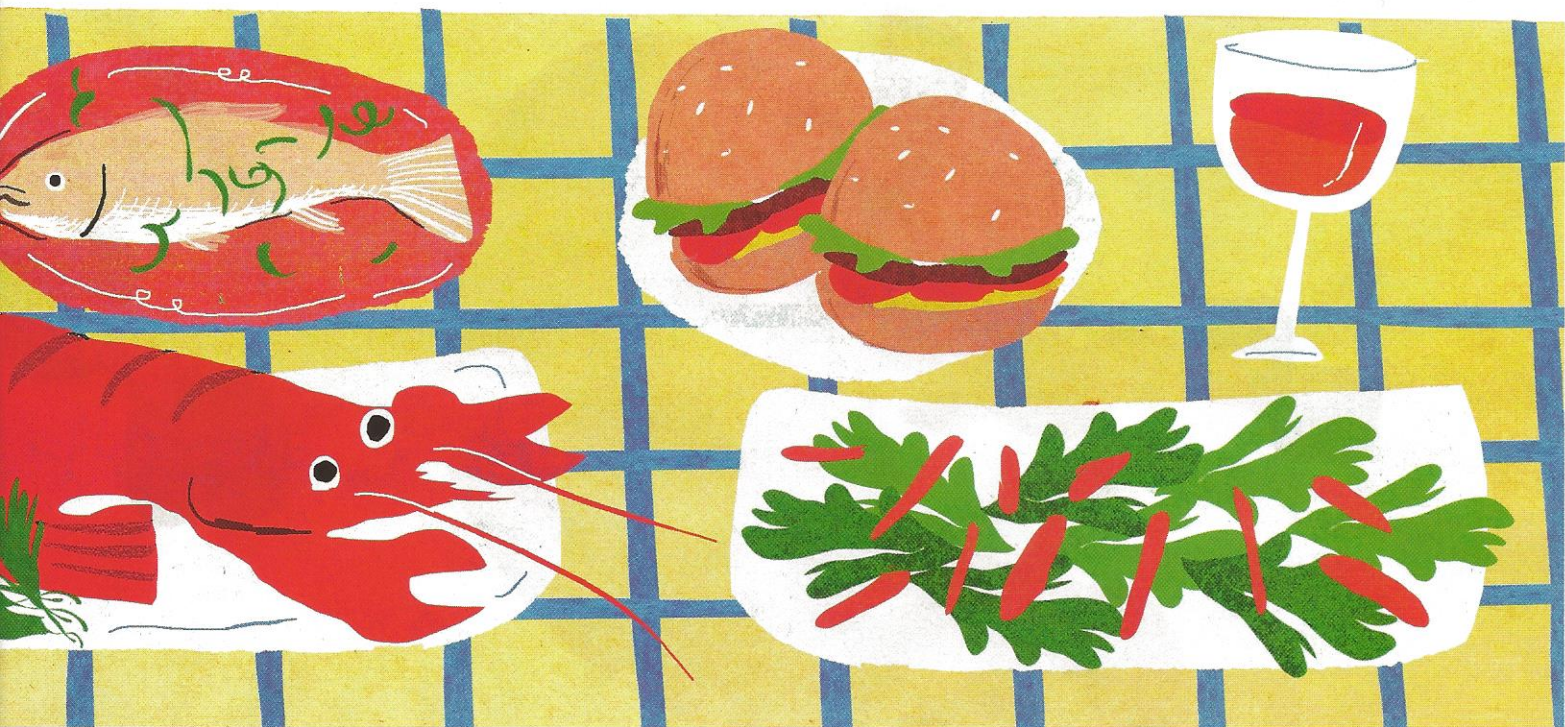
此外，偏瘦者普遍的脂肪量也不足，營養師建議多攝取優質脂肪，如不飽和脂肪酸、奧米加三脂肪酸等，有助心血管健康，亦可控制膽固醇水平。脂肪有助提供熱量，以助人體生長，亦可幫助製造荷爾蒙，支撐及保護器官，部分營養素如脂溶性維他命A、D、E，亦需要脂肪來吸收。



### 500kcal 添食法

- ① 牛油果一個、花生醬多士一份（兩塊麵包加2湯匙花生醬）
- ② 朱古力奶昔一杯（300毫升）、約二十粒杏仁及十四粒核桃
- ③ 一碗飯、四兩瘦肉或魚肉
- ④ 半杯雪糕、一隻香蕉（中型）及黑朱古力（30克）
- ⑤ 低脂乳酪一杯（245克）、芝麻粉兩湯匙、麥芽飲品一杯

（注：以上每份食物約有500kcal。）



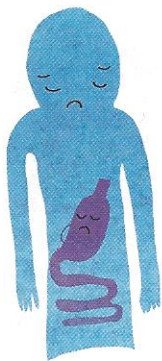
## 胃脹以致吃不下

湯美斯指，一個月內增添四至六磅，是理想的目標，但事實是，每月可增兩至三磅已算不錯。難度在哪兒？

「主要是很多病人未必吃到建議的分量或不足六餐。他們食量已經少，一次過不能吃太多，愈迫自己食，壓力愈大就愈吃不下，於是更容易跳了一餐，習慣成自然便愈吃愈少。更多人是因胃脹、胃氣問題，食少許已感飽滯，根本吃不下那麼多，形成增磅困難。」

如有胃氣脹者，她建議正餐避免飲用太多飲料或湯水，可於餐與餐之間，飲用低脂朱古力奶或麥芽飲品。高纖維食物如全穀麥類，糙米、豆類有機會「頂胃」，胃脹人士可適量減少進食，但仍建議每天進食足夠的菜蔬，維持腸道健康。「用膳後散步十五分鐘，可減少胃氣脹問題。進食太急，不僅容易吞進較多空氣，亦會增加腸胃消化負荷，易致胃脹，故易飽者更要『慢吃』。」

「我們不會一下子迫病人進食所有分量，假如他們真的吃不下，可於餐與餐之間，增添一至兩杯營養奶、果汁或蛋白粉



沖劑，補充所需。每盒營養奶逾200kcal，每天兩盒已經差不多攝取500kcal。」她坦言，站在營養學角度，固然主張先以天然食物來增加營養攝取，但實在也有很多病人因胃口太差，或有胃脹問題吃不下，於是最後均需營養補充品來輔助。

## 情緒病引發胃功能失調

看來，要成功增磅，當務之急是解決胃飽脹的困擾。撇除疾病因素，如人們長期無故出現胃飽脹或不尋常的腸胃病狀，可能反映其有情緒壓力。曾有社區調查發現，患胃功能失調的病人，接近有四分之一人有不同程度的抑鬱、焦慮症狀，表示腸胃功能與壓力有密切關係。中文大學香港中西醫結合醫學研究所主任胡志遠稱：「如發現病人因情緒問題引起各種的功能性腸胃病，如腸易激綜合症、胃飽脹等，經處方血清素調節劑治療後，除情緒問題可獲得改善外，腸胃問題亦自動會消失。」

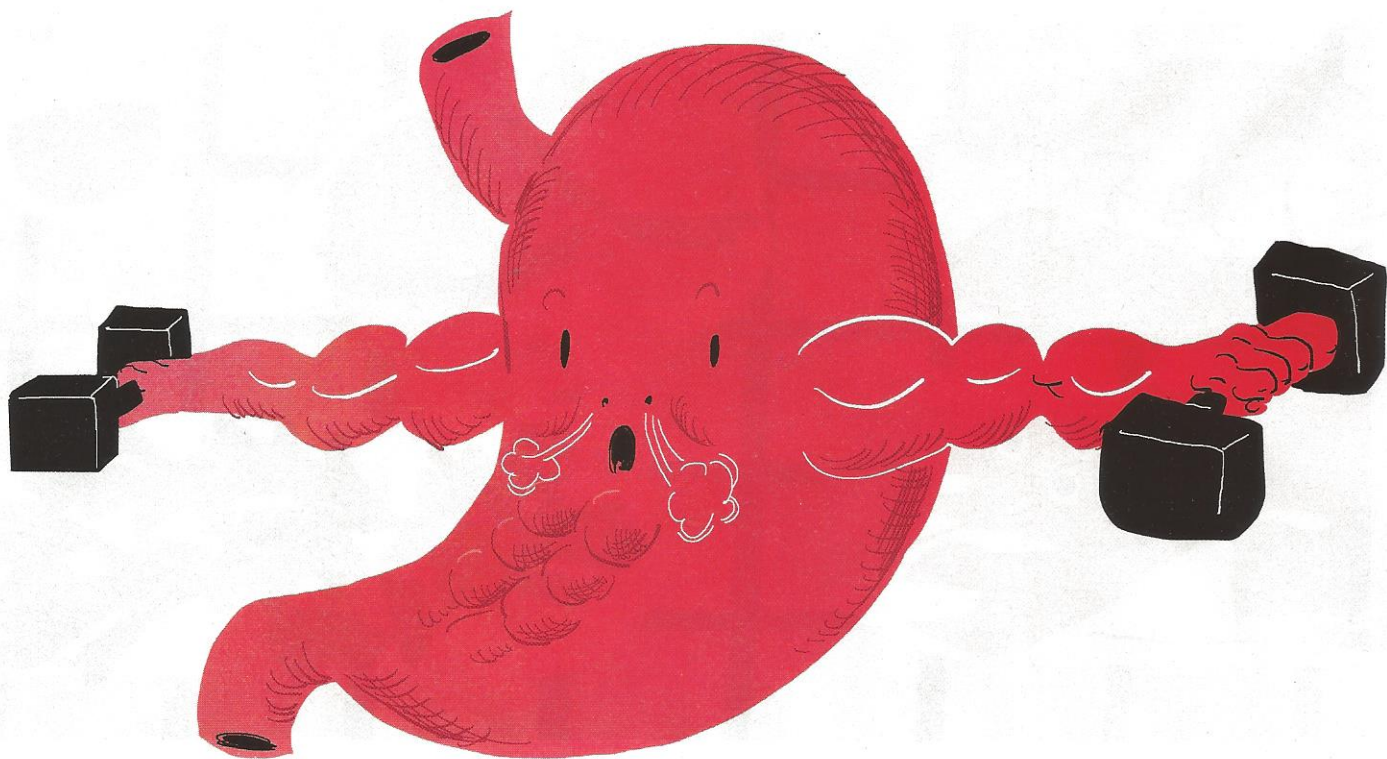
由於腸胃功能調節，某程度上受着腦部神經線及內分泌所控制，假如情緒不穩定，腸胃功能亦會受影響。「研究發現，胃功能失調者，腦部血清素含量較少。血清素是大腦一種神經傳遞物質，有助舒緩情緒，具減壓作用，於調節腦部血清素水平

後，可舒緩病人情緒壓力，亦可重整腸胃健康。」他補充。

## 運動增食慾

胃口差，可由很多因素造成，如睡不好、生活壓力等，其中，缺乏運動可能是關鍵。胡志遠提醒：「其實，運動後，身體會產生刺激食慾的荷爾蒙，故保持適量運動量，可減壓之餘，亦有助改善食慾。」適量運動亦有助鍛鍊肌肉，不過，要提醒增磅人士，運動後，別忘記增加進食分量，以補充流失的熱量。

或許，很多人也質疑，不增磅是否因為自己吸收能力比別人差？胡志遠指，人類的消化系統設計，其實是讓人可以完全吸收食物中的營養素，譬如整條小腸壁及胰臟等，會分泌各類消化酵素，以助吸收各類營養素，所以，養分吸收應該是百分之百的，理論上並不存在難吸收的問題。那為什麼仍然有瘦人？這則牽涉個別食量、熱量攝取與消耗，以及新陳代謝速度等因素。「身體可以吸收到多少養分，很視乎食量，而吃到多少又視乎胃納，即胃部可儲存食物的空間。」





## 後天訓練胃容量

如此推斷，食量太少，可能是增磅者的主要障礙，可幸是胃納也受着後天的飲食習慣影響，換言之，胃部容量可增亦可減。「正如美國人食量是我們的數倍，因他們從小到大都是這樣吃，所以，後天飲食習慣影響很大。」亦因此，胡志遠也認同，少食多餐有助訓練增大胃納，是增磅的法則。「理論上，整個消化程序是三小時，之後便可以再進食。少食多餐的目的，是讓胃部適應每隔數小時便有東西需消化，所以，到時到候懂得自然放鬆，習慣之後，再慢慢增加食量，增加胃納。」

當然，能否成功訓練胃功能，或有不否其他因素影響腸胃蠕動，亦跟情緒、壓力、休息是否充足有關。現時也有些激素及荷爾蒙注射藥物，可刺激腸胃消化，幫助重病長者或末期癌症患者增加食慾，不過，這類藥物仍處於發展階段，部分藥物更會令人出現焦慮情緒的副作用，所以不主張作主流使用。

## 脂肪細胞影響肥瘦

偏瘦原因背後受基因影響甚深，部分人或許因先天脂肪細胞數目少，以致增肥亦有困難。湯美斯補充：「有研究指，婦女懷孕時如營養不足，嬰兒脂肪細胞可能較少，令其肥胖機會較低，同時增肥亦會較困難。」後天因素，如孩提時吃太多高脂肪的食物，長久亦會增加脂肪細胞數目，成年後較易肥胖，反之亦然。此外，飲食配搭，如熱量吸收少過身體所需，或者運動太多，同時進食不足亦會致瘦。▶

中大香港中西醫結合醫學研究所主任胡志遠稱，長期無胃口、胃飽脹問題，可能是情緒壓力所致。

