

夏日減肥必勝法

夏日正式來臨，對一些人來說，這是可以脫掉厚重大衣、身心大解放的日子；但對另一些人來說，夏天卻是煩惱無比的季節——身上的脂肪總是甩不掉，每逢夏天就要想方設法掩蓋肚臍、贅肉……

許多人都有減肥經驗，為何有些人減肥一次就成功，不但減到而且 keep 到；有些人卻減來減去都失敗，甚至反彈得比之前更重、更肥？想一 take 過成功減肥，到底有甚麼必勝法則？



資料審校：

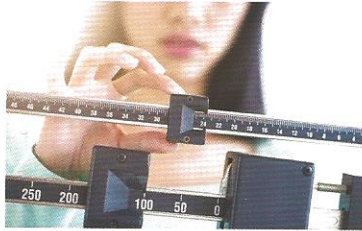


Profile

史曼嫻教授 Profile

香港中文大學公共衛生學院營養研究中心經理，內科及藥物治療學系禮任助理教授，從事有關肥胖、體重控制及健康生活模式研究近 20 年，曾於多份醫學及科學期刊刊登研究成果。

個案：



陳小姐，25 歲，身高 1.64 米，體重 60 公斤。因感覺男朋友偏愛纖瘦的女生，所以拼命想減肥，目標減至 48 公斤。但每次堅持節食及運動一段時間後，又會怠惰下來，結果體重總是反覆徘徊在 55-60 公斤之間，從未達標。

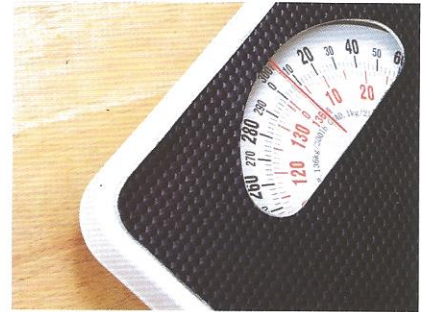
必勝法 1：問清楚自己，為甚麼要減肥？

要成功做一件事，首先要有明確的動機和目標，減肥的道理相同。人人都嚷著要減肥，但到底是為何而減？訂立的目標又是否切實可行？

大部分人減肥的原因，當然是覺得自己「肥」，但怎樣才算肥？其實，有一些客觀的標準，例如 BMI、脂肪比率等，是可以幫助我們檢測自己的「肥胖指數」：

$$\text{BMI} = \text{體重 (公斤)} \div \text{身高}^2 \text{ (米)}$$

數值	分析
< 18.5	過輕
18.5 - 22.9	正常
23 - 24.9	略胖或過重
25 - 29.9	肥胖
> 30	嚴重肥胖



脂肪比率

	正常		稍稍偏高	輕微肥胖	肥胖	嚴重肥胖
	≤ 30 歲	≥ 31 歲				
男性	14-20%	17-23%	24%	25-30%	31-35%	>35%
女性	17-24%	20-27%	28-29%	30-35%	36-40%	>40%

這些指數反映出，其實我們肥胖與否，既要看體重與身高的比例，也要看體內的脂肪含量是否超出標準。如果只是盲目追求更纖瘦的外形或更低的磅數，而忽視了減肥、燒脂對健康的長遠好處，不但容易令我們跌入減肥誤區，減肥的效果也不會持久，結果墮進再度發胖、又再要減肥的惡性循環中，造成心理困擾之餘，更加損害健康，得不償失。

回頭看陳小姐的情況，其實以她原本 60 公斤的體重來計算，BMI 值約 22.3，仍在正常的範圍之內，如果脂肪比率也沒有超標的話，她未必有減肥的必要，只需避免脂肪積聚，保持體重便可；反之她如果減至 48 公斤，BMI 值變為 17.8，已屬過輕。但比這更值得留意的，是她減肥的原因——一些外在的因素，例如為了趕潮流、討人歡喜等，往往難以

讓人持久減肥，因為一旦這些因素失去影響力，你就會失去減肥的意慾。相反，綜觀減肥成功的人，他們都是從自身的好處出發，了解到肥胖對健康、對生活質素的長遠影響，才会有恆久管理體重的毅力和決心，並自發性地將健康的模式融入生活之中，將之變為一種習慣。

個案：



許女士，34歲，2個月後結婚，因天性饞嘴，加上籌備婚禮壓力大，結果暴飲暴食，幾個月間暴肥30磅，連預先購買的婚紗都穿不上。目標在婚禮前最少減20磅，不過她亦有「兩手準備」，一邊節食減肥，一邊物色更大碼的婚紗，以防自己減不到。

必勝法 2：別訂立不切實際的減肥時間表

不少人減肥時都有種「急功近利」的心態，務求要在最短的時間內減至心目中的理想體重，目標達到就算成功。可是，這種心態往往令人「未減肥已失敗」，因為它必然會帶來其中一種結果：要不就是怕辛苦，藉口拖延不開始（就算開始了也很容易半途而廢）；要不就是選擇錯誤的「捷徑」，以為可以付出最少的努力、以最少的時間來達標，結果花費了時間、金錢，卻徒勞無功，甚至賠上健康。

我們常常聽到人說：「食埋今餐先，明天才開始減！」然後第二天看到美食時，又重複同一句說話，結果明日復

明日，卻一磅都沒有減過。為甚麼是「食埋今餐，明天才開始減」而不是「今餐開始減，將來減肥成功才食」？因為愛吃美食是人的天性，而我們心裡又知道減肥一開始的時候是辛苦的。貪圖逸樂，傾向逃避辛苦的事，本來就是人的天性。

因此，如果一開始的時候，就限制自己要在短時間內大幅度減肥，為一件本身已經覺得辛苦的事再添加難度，心裡更加覺得自己其實做不到，減肥的意志更被削弱，結果減肥就只落得「得把口」的下場，行動及成效欠奉——反正一時三刻減不到，又不會立即有很嚴重的

後果，正如許女士的婚紗，總有更大碼的可以穿，還是先享受當下再算，以後再減吧！

反觀減肥成功的人，他們開始的時候就努力為自己掃除心理障礙，把目標設得較低，例如一個月只減4-6磅。當預見目標是可以達到的，過程也不會太辛苦，我們才会有信心去持久努力，長期控制好體重。

畢竟，脂肪擠爆了婚紗，可以換一件更大碼的；但如果脂肪「擠壞了」身體機能，我們的健康卻是沒有take two的。按部就班、逐點逐點地減肥，比起「一步登天」式的地獄式減肥，成功率更高，對自己的健康更有長遠好處。

必勝法 3：識食助燒脂，勿胡亂節食

不少人像上述個案的許女士一樣，減肥時第一步想到的便是節食。事實上，節食雖然是最直接的方法，而且予人一種減肥很快見效的錯覺，但一旦回復正常食量，體重便會反彈得很快，甚至比節食前更肥、更重。

其實肥胖的原因很多時都是卡路里攝取多於消耗。我們減肥的時候需要調節飲食，是因為平日可能既少運動，進食的又多是高卡、高脂食物，一方面攝取過量的卡路里，另一方面消耗又不足，脂肪自然容易囤積。因此這種情況下的減肥對策，除了要做運動，亦須改變飲食習慣，多吃高纖、低卡的食物——請注意，改變飲食習

慣，不等於一下子大幅減少食量。事實上，減少食量（即節食）往往是導致減肥失敗的原因，一來捱餓會削弱減肥的意志，二來這會影響身體的基礎代謝率，而這正是令體重反彈的主要原因。

所謂「基礎代謝率」，是指人體在清醒而安靜、不活動的情況下，能夠維持生命所需要的能量。當我們節食的時候，體內儲存的能量會減少，而為了維持生命，身體會將基礎代謝率調低，以減少能量消耗。譬如本身每日的代謝率為 1700 卡路里，即攝取 1700 卡路里也不會胖，但節食會令代謝率下降，如果回復正常照吃 1700 卡路里，多餘的卡路里便會轉化

成脂肪。因此，胡亂節食非但無助減肥，反而更容易令脂肪積聚。

其實身體是需要足夠的營養，才能啟動燒脂機能，所以要減肥成功並 keep 住身形，節食絕非上策，反而均衡飲食才是促進燒脂機能的長久之道。例如在脂肪代謝過程中，必需要酵素或酶，這些都需要蛋白質來製造，而雞蛋和雞肉等便含豐富蛋白質；除了酶，還需要輔酶（如維他命 B 和礦物質），這些可從五穀（如發芽玄米、紅糙米）和甲殼類食物中獲取。至於蔬菜等食物含豐富纖維和抗氧化物，既清腸又飽肚，也是健康瘦身必不可少的。

個案：



吳女士，47 歲的白領，日常工作已多坐少動，本身又不喜歡運動，加上人到中年，代謝率下降，脂肪漸漸積聚。減肥初期單靠節食，成效不彰，後來在朋友介紹下接觸行山活動，由最容易的路線開始，漸漸愛上這項運動，現時堅持每個星期行山 1 次，大半年下來，配合均衡飲食，體重減了約 5 磅。

必勝法 4：「舒服地」愛上一門運動

許多人不願做運動，原因主要是怕辛苦。正如上文所言，當你預想做一件事會很辛苦的時候，自然逃避去做。

不少人一開始減肥的時候，會很密集式地做運動，以求更快見到減肥成效，例如規限自己每星期要跑步 5 次，每次最少跑 1 小時；又或天天去做 gym，每次做到筋疲力盡才罷休。但如果本來就沒有運動的習慣，忽然如此密集地做運動，不但容易弄傷，而且當減肥的鬥志稍為

消退，就會覺得這樣做運動實在太辛苦，很容易就半途而廢。

其實做任何事也好，如果無法享受當中的過程，是難以持久進行的，運動的道理亦一樣。所以如想成功建立運動習慣，就應由基本做起，選擇一個令自己比較舒服的模式，才能享受其中並持之以恆。就像吳女士也是由最輕鬆的行山路線開始，如此一來，無論體能及心態上都有適應的空間；當她能夠從

過程中得到滿足感及成就感，漸漸就不會覺得運動是件苦差，甚至會感到「唔做唔舒服」，從此建立定時運動的習慣。

不過要注意，都市人生活繁忙，即使有定期運動，也不代表運動量足夠，像吳女士每星期只能行山 1 次，雖然有助減少脂肪進一步累積，但要成功燒脂，還須配合均衡飲食——尤其她本身代謝率已開始下降的話，就更應注意營養的攝取。

延伸閱讀



下載 iFANCL



iFANCL



脂肪比率如何反映健康狀況？

即以 iFANCL App 內的 QR 掃描器拍下 QR Code，獲取更多燒脂情報。



健康最強指標
脂肪比率