

中央肥胖的 真正元兇

中央肥胖是不少人的煩惱，但有些人飲食正常，不愛煎炸食物，也有個「肚腩仔」，怎做運動都減不走。除了食物，中央肥胖背後原來另有真兇！今期有營養師教路，從生活入手，避免肚腩陷阱。

撰文：沈彥恒 設計：美術組

養和醫院營養師
鄭智俐



造成肚腩

兩大元兇

經常進食高脂高熱量食物、不做運動或經常太夜食晚飯，都會導致中央肥胖。如果你自問沒有以上習慣，吃得健康又會運動，卻莫名有個肚腩，鄭智俐就為你解開疑團：「瞓得少、壓力大，都是中央肥胖的元兇。」

都市人工作壓力大，經常加班睡眠不足。當人長期受壓，令皮質醇（腎上腺荷爾蒙）長期高企，血糖就會上升。「人受壓時，身體就會把脂肪儲存在容易提取的『有利位置』，以便隨時製造熱量應付壓力。」她解釋。面對壓力應尋找適當途徑抒發，別讓脂肪積聚有機可乘，可嘗試做運動，減壓之餘亦可踢走大肚腩，一舉兩得！

若每日睡眠時間不足六小時，會令飢餓素（ghrelin）一種刺激食慾的皮質醇分泌增加，而增加飽肚感的瘦蛋白（leptin）就相對較低。睡眠不足也會令皮質醇水平偏高，令食物更易積聚在腸胃，導致中央肥胖。

加上辦公室一族大多是久坐又少運動，會令脂肪囤積腹部；便秘亦是常見後果。鄭智俐提醒大家記得多進食高纖食物，並要多喝水，飲食加上適量油分，保持腸道蠕動。



認識

中央肥胖

養和醫院營養師鄭智俐指出，中央肥胖是按腰臀比例為指標（Waist-hip ratio）。腰圍是指肚臍對上約一吋的位置，中央肥胖的亞洲男性腰圍多於或等於三十五吋半（九十厘米），女性多於或等於三十一吋半（八十厘米），而體重指數

（BMI）多於二十三就是過重。而腰臀比例，即腰圍除以臀圍，肥胖男性為多於零點九，女性為多於零點八五。



▲代謝綜合症的其中一個病徵就是中央肥胖。

中央肥胖是代謝綜合症（Metabolic Syndrome）的病徵。除了中央肥胖，代謝綜合症徵狀亦包括血壓高（上下壓分別高於一百三十及八十五）、

血糖水平高（空腹高於五點六）、三酸甘油酯高（高於一點七）及高密度脂蛋白膽固醇低（男士低於一，女士低於一點三），出現上述三項或以上徵狀人士就表示患有代謝綜合症，增加患上糖尿病和心血管疾病的風險。

◀經常進食高脂食物，可引致中央肥胖。

▼ 肚臍積聚內臟脂肪，
會誘發癌症。



內臟脂肪

與癌症

肚臍所積聚的是並非令人肥胖或過重的皮下脂肪，而是有害健康，可以誘發癌症的內臟脂肪。

內臟脂肪會分泌荷爾蒙、細胞激素及游離脂肪酸等化學物質，會導致血管硬化或心臟衰竭等疾病，更會干擾胰島素運作，令血糖不受控制，增加患糖尿病機率。而內臟脂肪更會令男性荷爾蒙轉化為女性荷爾蒙，當男士女性荷爾蒙過多，患大腸癌或肝癌機率會大大增加。

工作壓力大與睡眠不足
都是中央肥胖元兇。

減臍餐單及小貼士

要減臍成功，就要減少攝取卡路里及脂肪。鄭智俐就為大家提供減臍餐單，齊齊踢走肚臍。

早餐

- 燕麥五平湯匙
- 烱蛋一隻
- 脫脂奶、高鈣低糖豆漿或無糖豆漿一杯

午餐

- 飯一碗或湯麵、米粉或意粉一碗
(飯宜選糙米飯、紅米飯或藜麥飯)
- 三兩非油炸的魚肉、去皮瘦肉或豆腐
(三兩約手掌大小)
- 瓜菜一碗(少油炒或全走灼)

下午茶

- 水果一個
- 三分之一杯無鹽果仁

晚餐

營養均衡的沙律

如：藜麥牛油果加雞肉沙律
(可用三文魚代替雞肉)

沙律材料包括：西蘭花及雜生菜約一碗
毛豆及青豆四分之一碗
去皮雞肉二至三兩(可以三文魚代替)
藜麥半碗，少量松子仁
檸檬汁、少量香草沙律或黑醋



▲ 晚餐可選藜麥牛油果加雞肉或三文魚沙律。

備註：

- 男士午餐或晚餐可進食三至四兩肉。
- 牛油果熱量高所以不宜進食過多，每餐可進食四分之一至半個。
- 早餐與午餐之間可進食無鹽果仁或水果。

另外鄭智俐慢亦提醒大家，每餐飯最少用半小時進食，也不要邊工作邊吃飯。因為吃得太快消化差，更會令大腦分心而忽略部分飽肚感，結果愈食愈多；更會令血糖水平大幅波動，令胰島素阻抗性增加，增加患上糖尿病的風險。此外不少人以為不吃飯就可助減肥，但其實通常致肥的都是餸菜，適量的飯類可增加飽肚感。運動亦應定時，以強化肌肉及心臟功能，有助促進新陳代謝。 [圖]