

激烈運動 瘋狂節食

營養師審視他過去一星期的進食量及運動量後得到答案，「張先生不但做足飲食要求，更超出了我的建議！他原本每天進食四千卡路里以上食物，我審視後給他設計的餐單熱量是一千七百至一千八百卡路里，但張先生每日只吃大約一千一百至一千二百卡路里；我建議他每天運動三十至四十五分鐘，他卻做足兩小時，因為運動過量致肌肉受傷，加上運動時大量



大肥仔是如何養成的

裝食物營養標籤，作為父親的我會教導兒子，讓他們和我一樣健康過每一天！」張先生說。

另一位減磅成功的是新城電台DJ艾力，身高六呎三吋的他重三百三十九磅，每日大約有逾三千卡路里食物進肚。

「每一個肥仔肥妹，相信從小的志願都是減肥，我亦是其中一個。」艾力說。

他自幼好食得，胃口漸漸養大，最喜歡吃即食麵，但一次要兩個麵才夠飽，之後沒多久又肚子餓，一肚餓就去找吃的，一個大肥仔就是如此養成！大肥仔長大大，最喜歡吃即食麵，但一次要兩個麵才夠飽，之後沒多久又肚子餓，一肚餓就去找吃的，一個大肥仔就是如此養成！大肥仔長大後加入電台做DJ，經常出席大型節目，眼見歌星、藝人和同事都穿得漂漂亮亮，自己就只能穿沒有款式可言的「加加大碼」衣服，其實，大肥仔都想穿得光鮮一點。

「有次好尷尬，電台一個大型節目中所有要穿大會指定T恤，已經拿了大碼卻無法穿得下，最後要在T恤正中央剪開一個大圓洞，然後在裏面加另一件合身的T恤，再加外套，才能達到大會要求！」艾力說。

減肥過急沒好處

高大肥胖的身形逐漸蠶食他的自信，直到有一天舊同學請他任婚宴主持，當晚出席的有他中學時代心儀的女同學，為了不讓這位心目中的「沈佳宜」失望，他決心減肥。

當他立定決心預備要戒除美食進入刻苦節食年代時，來到養和見高級營養師余思行後，竟然大失預算！「營養師說毋須戒吃美食，亦毋須捱餓，buffet、放題、打邊爐、雞煲統統可以吃，只要控制份量便可以……原來，減肥真的可以這麼都吃，太令人振奮了！」艾力說。

不過每個減肥人士都是心急

的，艾力首星期擅減進食量，以為能早日完成目標，誰知這樣大錯特錯。



► 減肥期內每周可放假一天吃大餐，艾力認為很划算。



► 減磅後精神爽利，自信心回來，張先生更有心情做面部護理。

出汗後沒有補充水分，而且減磅太快，減去的大部分是水分而非脂肪，身體水分大大流失致令血尿酸濃度過高，引致痛風發作，腳趾關節痛至無法步行！」營養師柳慧欣說。

原來張先生心急減磅，自行減食量又狂加運動量，結果弄巧成拙，傷了身體。其後他聽完營養師解釋後，明白減磅要循序漸進，不能過急，之後乖乖依循指示進食，在三個月後覆診時，血糖指數、三酸甘油脂指數全部回復正常，體重亦下降了數十磅，跟進感驚訝，本來毋須再服藥，但為了安全計，崔醫生還是處方了最低量的糖尿病藥。

原來張先生心急減磅，自行減食量又狂加運動量，結果弄巧成拙，傷了身體。其後他聽完營養師解釋後，明白減磅要循序漸進，不能過急，之後乖乖依循指示進食，在三個月後覆診時，血糖指數、三酸甘油脂指數全部回復正常，體重亦下降了數十磅，跟進感驚訝，本來毋須再服藥，但為了安全計，崔醫生還是處方了最低量的糖尿病藥。

「其實減磅後最開心的是人健康了，以前和兒子到草地上玩，不到五分鐘便大汗淋漓很辛苦，現在玩半小時都仍然很輕鬆！現在看到以前的舊照也感到難接受，不禁問太太不嫌自己過胖嗎？哈，怎料太太說：『是胖呀，不過看慣了……』」

減肥後，張先生除了重新購買合身、設計好的細碼衣服外，亦有心情扮靚，訪問前兩天他接受美容療程。

更更重要的減肥收穫是：「學懂了健康飲食之道，知道甚麼是有益又不會令人增磅的食物，學懂看包包上的營養標籤，因為太肥無法穿大會T恤，艾力惟有偷偷裁改，最後得勉強穿上。」

余思行說，「健康的減肥方法是每星期減一至兩磅，艾力第一個星期便減去十五磅，減肥如減得過急，吃得太少，很快便到達平台期，即就算吃了體重都無法下降，因為新陳代謝減慢了！」

余思行說正確的減肥方法，是循序漸進式讓體重逐步下降，控制每日進食量，配合每周三次每次最少半小時帶氧運動，這樣身體才能有效燃燒脂肪，而運動能消耗熱量外亦能改善新陳代謝。當新陳代謝改善，減磅成功人士，日後可以進食的熱量，可能比減磅前更多！

目前艾力已經減走八十九磅，每日可進食一千七百卡路里食物，除了早午晚餐還有下午茶。余思行容許他每周放假一天，吃自己喜歡的食物，當然份量仍有節制的！

艾力現時已經能穿大碼甚至中碼衣服，他希望可再減二十磅，所以要繼續控制食量及勤做運動。東

飲食之道 傳授兒子

結果張先生在持續運動和控制飲食下，今年七月覆診時，他已經成功減去五十三磅，腰圍由四十四吋減至三十二吋，三酸甘油脂下降至 0.59 mmol/L ，至此，醫生和營養師確定他已完成療程及減磅成功，現時毋須服藥亦毋須再節食，只須控制飲食，而因為他運動量高，每日最少跑步或做其他帶氧運動兩小時，故目前他每日可以進食的熱量，足足有二千四百卡路里！

成功減去五十三磅，腰圍由四十四吋減至三十二吋，三酸甘油脂下降至 0.59 mmol/L ，至此，醫生和營養