

健康



▲ 果仁類營養豐富。

▶ 健怡汽水可減低熱量攝取。



妙法 4

多吃高營養食物

都市人生活中充滿垃圾食物，薯片、蝦條、芝士波每日吃不停。如果你是其中一員，請即將垃圾食物換成高營養食物，包括蔬菜、果仁、豆類及全穀類。余思行教路，避免購買高卡高脂但欠缺營養食物，並將每日飲品由含高糖的汽水改為健怡及無糖飲品。

妙法 5

細碟換大碟

大碟可盛載較大量食物，小碟相對盛載較少量食物。對於戒煙人士來說，當然將大碟換成小碟有着數。余思行說，當碟上食物份量多，人會不自覺地將食物全吃光，所以用小碟盛載食物，進食份量自然可減少。如在餐廳用膳，請多選較少份量，或要求少飯、少麵，飲品亦應選細杯裝。

▼ 小碟盛載較少食物，進食份量自然少。



妙法 6

咪吃減肥餐

余思行說，戒煙本身是一項挑戰，如果要戒煙人士這期間又以極端飲食來避免增磅，強迫自己吃減肥餐，實在是難上加難，最終可能弄巧反拙，戒煙失敗！所以余思行建議，這期間應輕度調節飲食，例如多吃高纖飽肚類食物，或是少食多餐，以減低每日總攝取量。

▶ 過激的減肥方法，如青瓜當飯吃，效果只會弄巧反拙。



妙法 7

運動、運動、再運動

運動除了可燃燒卡路里，亦可以得到愉快感覺，取代香煙及進食帶來的快感。運動同時可減壓，有助紓緩戒煙帶來的壓力。余思行說，戒煙人士可嘗試較長時間的輕量運動，如急步行、游泳或行山，達到消耗熱量目標。運動雖然不是萬能藥，但事實證明就算戒煙人士初期發胖，如能持續運動，最終能減回適當體重。



運動是防肥或減磅之不二法門。

妙法 8

與醫生商量

如果你仍因害怕增磅而拒絕戒煙，請與醫生商討，講出難處，並由營養師協助。目前有個別戒煙藥可助控制體重，一些尼古丁替代品，亦可幫助減磅。醫生亦可以在整個戒煙療程中，協助你面對增磅問題並作出適當處理。



妙法 3

多選高纖食物

不少研究證實，在進食纖維後，能夠令食慾遲緩及有較長的飽滿感，即是說，進食高纖食物後要較長時間才有進食慾望。非水溶性纖維進入腸道後不會分解，故不會被人體吸收；水溶性纖維則去到小腸才會慢慢分解，可阻礙人體吸收膽固醇。高纖食物包括全穀類、豆類及蔬菜等。

▶ 紅米、糙米含豐富纖維。



妙法 2

飲大量水分

進食前及進食時飲清水，會令戒煙人士有飽肚感，同時飲水亦可填補無法忍住香煙的失落感。「最近有研究顯示，用吸管飲用冷清水，可刺激大腦分泌多巴胺，這種令人產生愉快感覺的荷爾蒙，有助戒煙者對抗壓力。」余思行說。

▶ 用吸管飲冷清水，可刺激大腦分泌多巴胺。



妙法 1

常備低卡小吃

吸煙人士習慣叼住香煙，人便安心。為了填補沒有香煙後失落感，有些人會不斷將零食往口裏送，結果可想而知。余思行建議，戒煙人士應為自己準備低卡小吃，如無糖香口珠、高纖乾果、高纖燕麥條、小甘筍或其他生果類等。研究發現，當人飢餓時，很難抗拒食物的引誘，正如吸煙人士「吊癮」時，實在很難抗拒香煙的呼喚，這時除了意志外，將低卡小吃送進口，亦是一種有效方法。而每天一至兩次約一百卡路里的零食，可保持新陳代謝，減低肥胖危機。

▶ 一些低卡小吃，如無糖香口珠，有助抗拒香煙呼喚。



防肥妙法

愈來愈多煙民認識到吸煙的害處，願意踏出這艱辛的一步——戒煙！

戒煙立竿見影的，是可減少尼古丁及四千種有害物質的毒害，但另一副作用，是戒煙者很快會增磅。

健康重要？還是苗條要緊？因為戒煙會增磅而卻步，實在不智。

戒煙和繼續保持苗條身形，兩者可兼得。今期就讓營養師余思行教大家戒煙防肥妙法。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀



英國註冊營養師 余思行

戒煙是否一定會增磅呢？余思行說戒煙後會增磅主要有三大原因：第一、由於戒煙會令味蕾回復敏感，昔日淡而無味的食物，今天變得美味，自然會多吃；另外戒煙後，身體新陳代謝會減慢，故就算吃同等份量食物，身體較容易增磅。第三是有些人士會用零食代替吸煙，這樣就會增加卡路里攝取量。不過她強調，戒煙不一定會肥胖。「研究顯示，只有約三分之一戒煙者會增磅，而且增幅不多，只是約五至八磅，一些健壯男士，從外表上未必能看得出。」但她明白有部分計劃戒煙人士會有所擔憂，所以就要參考以下八個避免增磅的妙法。