

環境

令人肥?

都市人隨着物資愈豐盛、食量愈增多、運動愈少做，肥胖問題便愈來愈嚴重。因肥胖而引起的疾病如心臟病、糖尿病、癌症亦愈見對社會造成負擔。

肥胖人士或許會說：「我都不想肥，但環境令人肥，我無法抗拒啊！」

沒錯，都市環境的確製造不少令人發胖的因素，但是，我們不是沒有選擇的，我們可以對「發胖環境」說不啊！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：盧森



英國註冊營養師
余思行

1 高卡食物隨街賣

營養師余思行說，其中一個引致發胖的環境因素，是我們身邊充斥高卡食物。

「體重增加，原因都是入多過出，即進食多於自己需要的熱量，尤其這些食物隨處買得到，由快餐店、街頭小食、便利店、戲院、油站至自動販賣機，加上件頭細細卻含高熱量，極易令人不知不覺中吃了一件又一件，例如魚蛋、雪糕、蛋糕、朱古力、薯片、蝦條、快餐店油炸雞塊、洋蔥圈等……數之不盡。」

那麼，我們如何對抗高卡食物的誘惑？余思行建議，每天早、午、晚三餐不可少，隨時準備一些健康小食，例如水果、鹹餅乾、果仁等，避免有肚餓感覺而購買不健康小食；避免在便利店、油站附屬小商店閒逛引致購物慾；選購食物時盡量選擇較低卡路里小食。



自動販賣機令人不知不覺買下及吃下不少零食。



2 份量太過龍

現時很多餐廳供應的食物都是多肉少菜，份量很多時大得驚人，例如碟頭飯的飯份量足有兩碗半。大份量可以填飽大胃王，但一般體形嬌小的女士，或者較為肥胖的男士就嫌多，勉強吃下結果愈吃愈肥。

所以余思行建議，點餐時應查詢份量大小，如有細份選擇，可因應個人食量而選細份。又或點餐時向侍應要求少飯、少粉或「扣底」，一來可避免自己吃過量，二來亦可避免浪費食物。另外，可以多加一份灼菜或餐後吃一個水果，攝取纖維素及維他命。

◀ 因應個人選擇食物份量，女士可選細份量，如上圖半份三文治；壯男可選正常份量。



4 零運動 養肥人

都市人每周五至六天工作，工作時間又長，下班後大多疲累不堪，故吃飽晚飯後便爭取時間休息，提不起勁做運動。余思行說，缺少運動不但是令人發胖的其中一個因素，亦會減慢新陳代謝、削弱體能、增加患病如心臟病、糖尿病機會。所以余思行提醒大家無論如何，都要在百忙中抽時間做運動，每周最少兩次半小時以上帶氧運動，例如急步行、緩步跑、踩健身單車、游泳等；平常應爭取肢體活動，例如上下班時提早兩個站下車，多走樓梯，勤做家务等。



工作疲倦，令人提不起勁運動。

5 不知不覺吃少一餐

人在百忙之中，有時難免廢寢忘餐，最常見的是不吃早餐，或沒時間吃午餐，到了晚上工作結束時，才一次過吃齊早午晚餐。一餐當三餐吃，不但無助減肥，更有助增磅。余思行解釋：「長時間不進食不但令人體力下降，精神難以集中，更會減慢新陳代謝，到進食時又容易過量，吃得太飽，之後又上牀睡覺，熱量無從消耗！」所以她勸告大家早午晚餐應定時定量吃，餐間宜有低卡小吃，以少吃多餐為原則，身體才能源源不絕得到營養及熱量，缺少任何一餐只會令人過度飢餓，引致大吃大喝。

▶ 早午餐變成一餐吃，是很多都市人通病。



◀ 睡眠不足人士，體內飢餓荷爾蒙水平較高，會不停進食。

3 壓力壓出肥膏

都市人無論是工作壓力、經濟壓力、住屋壓力、教育下一代的壓力……每天面對的壓力何止一種。當面對壓力時，有些人選擇勇敢面對，有時或會選擇逃避，當逃避時會逃到哪裏？其中一避難所是食物倉。

「不少人以進食作為減壓方法，另外人在沮喪時，對甜食、高脂食物特別渴求，所以很多時會不受節制地進食。」余思行解釋。

要對付壓力，余思行建議大家可選擇運動減壓，「人在運動時不但能令大腦釋放安多芬，亦可促進新陳代謝，排走身體廢物及毒素，穩定血壓及血糖，好處數之不盡。」



壓力容易令人暴飲暴食。

6 睡眠不足易肥胖

睡眠不足人士，白天精神差，部分人士會選擇進食以保持清醒，或狂飲咖啡、奶茶，一日四、五杯為你增添400-500卡路里。亦有研究顯示，睡眠不足人士體內的飢餓荷爾蒙水平較高，會令人不停進食；相反睡眠充足人士，飢餓荷爾蒙水平較低，不會亂進食。而愈夜睡，肚餓機會愈高，增加進食消夜機會。

所以余思行提醒，都市人應盡量早睡早起，避免長時間上社交網或打機至夜深。夜鬼如一時未能習慣，可在睡前浸熱水浴、飲暖牛奶、聽輕音樂幫助入眠。因

