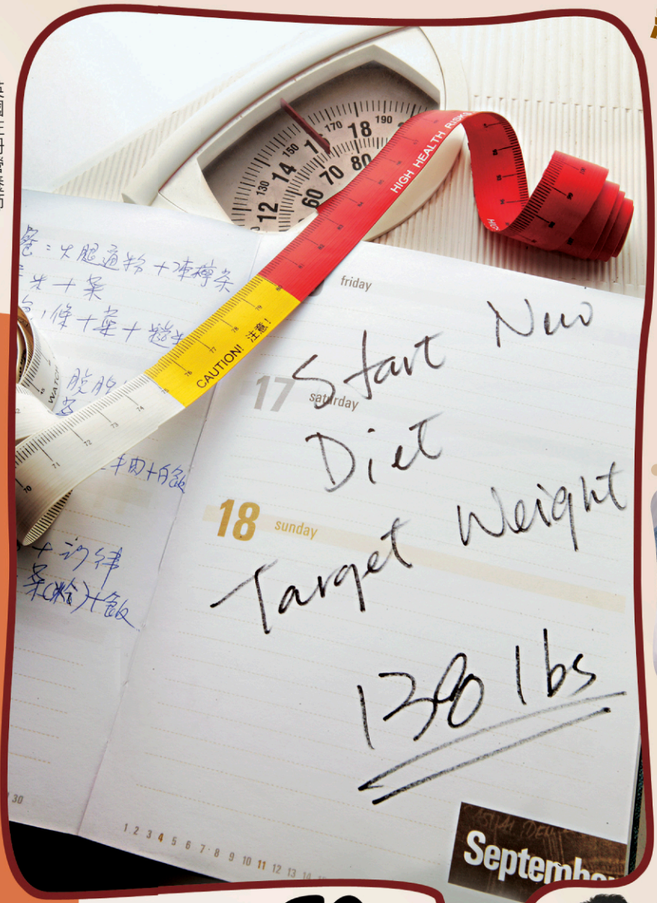
減肥6大謬誤

英國註冊營養師 **余思行**

減肥是大部分都市人整天都掛在口邊的事，大家亦不難發現梗有一個減肥中人在左近，但他們大多在「減完又食，食完又肥，然後再減肥」的循環中度過，最終當然失敗或比前更肥！

何解有些人成世人都減不到磅呢？今期營養師為大家揪出六大減肥謬誤，你有犯過當中的錯誤嗎？

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：霍明志



減得快 好世界

1

營養師余思行說，很多減肥人士都好心急，希望開始進食減肥餐單後立竿見影，今天吃，明天就能減磅，然後一天一天減下去，一星期減七磅就最開心！事實上，減肥絕不能操之過急。

「減肥需要循序漸進，亦不應一開始就將目標定得太高，例如要一個月減二十磅，因為欲速則不達。減磅速度最好每周一至兩磅，如果太快，減去的大部分是水分而非脂肪，而且減磅過速，最終容易令磅數反彈。所以如果你想減肥能達到長期效果，應與營養師商量，定下一個符合現實的減磅計劃。亦不應與那些電視廣告中，一周減十五磅的減肥個案作比較，這是不切實際的！」

▼ 女士們經常看到廣告中的瘦身女郎減肥速度驚人，但不應比較！

佢得我都得

2

坊間有很多五花八門的減肥方法或減磅奇招，亦經常會聽到有某某的朋友在一周內減三磅，而你卻只能夠減半磅至一磅，甚至零磅，你不明白為何依足正確方法（減少熱量吸收及運動）仍會這樣，減肥成效差強人意！

對此，余思行說：「每個人都是不同體質，肥胖歷史、生活及飲食習慣都不同，就算體重相近人士用同一種減肥方法，都未必得到同一個效果，何況大家是完全不同個體及在不同起步點出發？

「大家應該相信，正確地調節飲食、減少熱量吸收，以及恒常運動，並持之以恒，最後一定可以達到減肥效果。有些人可能在開始時沒甚進展，但若肯堅持，數星期後一定有成績。而且成效不單是減磅，你會發現充滿活力、容易入睡、壓力減少及降低患病風險！這些額外的收穫，比減磅更重要！」

▲在正確方法下減肥，得來的效果不單是磅數下跌，你更會容易入睡，白天充滿活力。

個個星期都跌磅

3

很多人在減肥初期見到成效，就充滿動力，可是有時一周只有輕幅減磅，有時一周都減不到半磅，甚至停滯不前，無論如何節食、運動都無法令磅數下跌，這時就會反問，為何這樣辛苦呢？當意志薄弱時，便想到放棄。

余思行說，這情況十分常見，幾乎每位減肥人士都遇過，這是正常會發生的情況。「人體的構造是非常複雜的，在正確的減肥方法下亦未必能每星期都跌磅，縱使開始時每三日可減一磅，往後的周數未必保持這個成績，大家毋須過分失望。而減肥追求是長遠的健康目標，我們應將目光放得遠，不要因為短暫的停滯不前而受打擊，我們可以將審視每周的減肥成效，改為每月審核成果。需要減數十磅以上人士，每月能減四至五磅，已是很好的成績！」

▲減肥停滯不前，都不要苦惱或失望，因為不是每星期都會跌磅！

減磅要即時

4

減肥不會一天見效，亦不應在意每天是否有成績！

很多人以為今早開始節食，晚上或明早便能收到減磅效果，事實當然不一定。余思行說，就算每天進食同一熱量餐單，及進行同等消脂運動，但你的磅數仍有機會時低時高，有點飄忽。這種磅數上的波幅，很多時是由於你進食的食物量及水分，翌日便會排走，這並不會影響長遠體重。

同樣，當你運動完後出了一身汗，又或剛剛焗完蒸氣浴後上磅，你都可以發覺輕了一磅，但這並不真實，當你補充完水分或進食後，磅數又會打回原形！

「真正的減磅，是減脂肪，而不是水分，所以大家應計算每周或每月所減磅數，而不應在意於每天所減的一磅半磅！」

反彈即失敗

5

減肥停滯不前或磅數反彈，便認為減肥已失敗，是很多人遇到的事，亦是很多人的誤解。余思行說，沒有人是完美，亦沒有一條完美的減肥路，所以間中有挫折乃屬正常。「當遇到磅數反彈，你可以停下來審視當中的問題，例如可能間中偷吃，或沒有依足指示做運動，又或吃得太少後令新陳代謝減慢，致進食同一熱量餐單也無法減磅甚至回升……當找出問題原因後加以改善，再重新向前看，重新出發，你的減肥路仍然是光明大道！」

▶磅數偶然反彈，亦不代表減肥失敗。

吃得少 就是好

6

很多減肥人士不相信「吃得飽」都可以減肥，因為他們只相信吃得愈少愈能減肥「同等熱量的食物，有些吃後好滿足，有些吃後仍感到肚空空，我們營養師在設計餐單時，都會考慮每位人士的熱量要求及進食喜好，從而訂出足夠熱量、吃得有飽感的健康餐單。很多時將餐單交到減肥人士手上，他們都不太相信可以吃這麼多，而更多時候他們會自行再減少份量，務求達到好成績或加快速度，結果的確是快見效，但很快便停滯不前，因為身體知道食物量少，於是自行調節減慢了新陳代謝，以適應少量食物，結果最終是體重很快回彈！」

所以余思行提醒大家，吃得少並不是最好，吃得健康、飽滿才是最重！

◀以為吃得愈少愈健康？這是大錯特錯！