

撰文：曾莉嘉 | 攝影：張文智 | 設計：宋萌

策略二： 水果加水治便秘

賀年食物全是煎炸油器，或是多糖分多鹽分的糖果瓜子，這些低纖維的雜食「塞滿」腸道，累積一星期後，易有便秘、口渴多餘的熱量！

要減去吃多了的卡路里，余思行說，一定要做多些運動，消耗多餘的熱量！

女士消滯餐 每天約1,500卡路里

	熱量(千卡)	纖維(克)	碳水化合物(克)	脂肪(克)
早餐	1,500	20	200	55
全麥早餐米片	1碗			
脫脂奶	1杯			
水果	1個			
午餐				
雲吞麵	1碗			
上湯芥蘭	1碟			
下午茶				
花生醬多士	1片			
檸檬茶少甜	1杯			
晚餐				
紅白米飯	1碗			
蒸魚	3両			
灼西蘭花	1碗			
水果	1個			

男士消滯餐 每天約2,000卡路里

	熱量(千卡)	纖維(克)	碳水化合物(克)	脂肪(克)
早餐	2,000	25	250	65
全麥早餐米片	1碗			
脫脂奶	1杯			
水果	1個			
午餐				
時菜肉片飯(少飯少汁)	1碟			
灼時菜	1碟			
下午茶				
火腿三文治	1份			
晚餐				
紅白米飯	1碗半			
魚/肉	4両			
灼西蘭花	1碗半			
水果	1個			

策略一： 跑步抵消肥脂

春過節，特別多美食佳餚，多吃亦是人之常情，但毫無顧忌的盡食，害到的不單是自己的身形，甚至食壞腸胃而肚脣，又或多食煎炸高糖多鹽食物，以致一肚宿便難清。幸好有養和體格健康檢查部註冊營養師余思行教你節後的消脂對策。

策略三： 白粥補水救肚瀉

新春食物多屬油膩，腸胃負荷突然大增，不能適應下，極有可能肚瀉，甚至腸胃炎。

策略四： 三日消滯餐單

炎當然要見醫生服藥止瀉。而肚瀉期間會有水分大量流失，這時應吃白粥來「清腸胃」及補充水分。如沒有肚瀉，白粥亦可令腸胃有喘息機會。



新年期間，每日都要趕幾場的「拜年」，糕點、全盒零食吃到肚滿腸肥，就算肚皮沒有吃壞，體重總會有所增加。唔想新年後肥腩暴現，食滯便秘或肚瀉，今期就要學識「新春消脂大作戰」！

新年消脂 大作戰



營養師簡介：

余思行，養和醫院體格健康檢查部、內分泌及糖尿病中心營養師，英國註冊營養師，香港營養師協會會長，著有《至肚至營新口味》。

