

謎底3 高糖飲品 熱量陷阱

余思行說，酒精、奶昔、有奶有糖的咖啡、含糖分的果汁、奶茶或汽水等飲品高卡路里，多飲照樣增磅。而且當選擇飲品時，我們很少會注意當中的卡路里，然後扣除食物餐中的熱量來抵銷，加上飲品只能解渴，不能止餓，結果又飲又食，就變成雙重吸收熱量。

「要特別小心標榜健康的飲品，每樽可以隱藏高達七茶匙的糖分。其實飲品最好選擇代糖汽水、無糖綠茶及烏龍茶、不加糖的純果汁或蔬菜汁，咖啡亦不要加糖，改用低脂或脫脂奶。」余說。



如果要飲果汁，最好選不加糖的純果汁，避免吸收過多糖分。

謎底2 放棄早餐 不減反增

別以為放棄早餐可減肥，其實可能因減得加。

余思行說，放棄早餐或任何一餐，我們就會在別餐中多進食來填補，結果一日吸收的總熱量，可能比每日三餐均衡飲食時還要多。

「有研究顯示，不吃早餐的人的體重，比有進食早餐習慣的還要重，加上懂得早餐重要性的人，大多數是懂得健康飲食，自然能保持理想體重。健康早餐應該提供蛋白質及纖維，例如麥包2片、焗蛋1隻及蘋果1個，有助保持飽感到午餐。」



▲營養均衡的早餐，不但能令早上精神充沛，更可保持飽感到午飯時。

謎底1 吃得太快 變得過飽

繁忙的都市生活令我們每件事都講求速度，「狼吞虎嚥」是不良的飲食習慣，很多時候會引致吃得過量，胃口會變得愈來愈大。

余思行說，相反我們進食時應該慢慢咀嚼，感受食物的真正味道，愛上簡單飲食；而且身體重新學習何謂飽肚感，在過飽前已懂得適可而止，減肥自然成功在望。

▶細細咀嚼食物，能感受食物的真正味道，並能避免因吃得過急而變得過飽。



不瘦降之謎

很多香港人開口閉口都話要減肥，可能用過不同方法都不能達到預期效果，其實問題出在哪裏？營養師余思行認為：「世上並沒有一個餐單可以適合所有減肥人士，過分節食或戒口只會令你更加渴望進食。正確的減肥觀念是了解自己的日常習慣及致肥的根源，從而改善生活習慣，就可以做到輕鬆減肥及長遠 Keep Fit 的效果」。

今期營養師余思行會為大家分析導致肥胖的不良飲食習慣，揭開六大「不瘦降之謎」。

謎底6 電視送飯 盲目進食

進食時的「小動作」，亦會阻礙減肥進程，例如「電視送飯」的人，或一邊進食，一邊閱讀的人，就絕對是「不瘦降」的人辦！

余思行解釋，一邊看電視，一邊食飯，精神墮進電視節目內，手及口就會變得盲目，手只管夾，口只懂接，最後吃進肚的食物，必然有多無少，熱量自然難控制。

「專心進食，是有助控制飲食份量，幫助減肥成功！」余說。

一邊看電視邊吃零食，最易吃過量！



謎底5 無謂添加 無謂熱量

很多人吃「沙律」肥減，方便又健康，但當中藏有不少熱量陷阱，偷偷地「糟肥」你都懵然不知。

余思行說，沙律醬、蛋黃醬、煙肉、芝士或油炸麵包粒等等，全都高熱量，加丁點兒就令輕怡健康沙律，變成高脂高卡食物。所以自製沙律時，以油醋汁代替沙律醬外，更千萬不要加入無謂高脂小食，以免吸收多餘熱量。另外，醬汁亦含高熱，正餐應避免澆汁撈飯。

▶用自製油醋汁拌沙律最健康。



營養師余思行

謎底4 食物大份 隱形熱量

一日三餐，食物低脂高纖夠健康，如此下來，一樣可以體重不降，因為份量「太大」！

余思行指出，餐廳食物多數「大大件」，儘管你選的是少油低脂、有菜有肉的「菜遠牛肉米粉」或「茄牛飯」，但盡吞進肚後，熱量仍然不少。最怕是習慣如此份量後，回家自製減肥餐單時，會以此份量作準則，這樣能減肥成功才怪！

「減肥期間改用較細的碗和碟盛載食物，留意食物的份量，避免烹調過多食物。」余思行說。

食物保持細細件，可避免一下子吃得過量。

