

你係邊類肥？

身體帶點圓渾，女孩子就認定是肥，於是不惜節食、食藥減肥，減不得其法，結果搞垮自己身體，但仍然是「肥」。俗語說對症下藥，你是真肥定假肥？是那種肥？等 Diet Asia 註冊營養師吳希素及米施洛營養護康中心營養師黃凱詩教你認清肥胖類型及點樣打救你這類「肥」啦！

Check「肥」三部曲

想知自己是否過胖及屬於那類脂肪身形，可跟據以下三部曲順序測試。

第一部曲

單從外表判斷是肥是瘦，當然太主觀，米施洛營養護康中心營養師黃凱詩 (Cynthia) 小姐指醫學上可用身體密度指數 (Body Mass Index, 簡稱 BMI) 作準則，過重就要減磅。計算方法：體重 (kg) / 身高 × 身高 (m)



例子：

一個體重 50kg、
身高 1.6 米的人，
即 $\frac{50}{1.6 \times 1.6} = 19.53$

18.5-22.9 正常

23-24.9 過重

25-25.9 肥胖

26-30 癡肥

第二部曲

BMI 外，還要計脂肪比例，30 歲以下女性在 17-24%，30 歲以上 20-27%；30 歲以下男性在 14-20%，30 歲以上 17-23% 均屬正常，否則屬超脂。可用脂肪磅來量度。

> 各大家電部有售，約 \$500-\$1,000



第三部曲

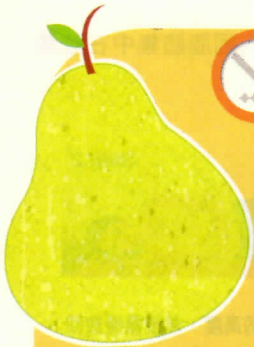
知道自己的 BMI 及脂肪比例超出標準，跟着就要知道脂肪分布，營養學上肥胖分為啤梨型及蘋果型，減法有不同，想知自己屬邊類，度腰臀比例就知：腰圍 / 坐圍

例子：

一個腰圍 26 吋、坐圍 37 吋的女性，
即 $26 \div 37 = 0.7$

女性若腰臀比例大於 0.8 屬蘋果型，細於 0.8 屬啤梨型；男性大於 0.9 屬蘋果型，細於 0.9 屬啤梨型。



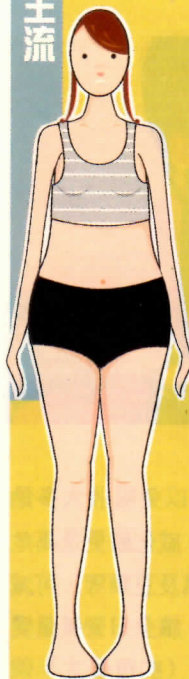


啤梨型

特徵

- 脂肪較多分布在下身
- 臀部肥厚豐滿
- 大腿位粗健
- 體形上窄下闊

主流



● 以東方女性，尤其是少活動量及產後人士佔多數。

多食碳水化合物食物

Diet Asia 營養師吳希素指油炸煎炒食物絕對是禁忌，應盡量少吸收脂肪，最好揀脫脂或低脂食物，每日食4-7兩肉已足夠。另外，注重碳水化合物的吸收，例如米飯、麵食、穀物等，飽肚及不易肥，全日營養量的分配大約是碳水化合物55%、蛋白質10-15%、脂肪10-30%。（約一餐食1碗飯、2-3兩肉、1碗菜、1個水果）

生活習慣上要留意進餐後30至45分鐘內避免立刻坐低，以免積聚脂肪。晚間新陳代謝慢，消化能力低，睡前3小時切勿進餐！



CASE

身高154.5cm、任文職的Mandy未減肥前，脂肪比例高達26%，加上工作關係，經常坐又少運動，所以脂肪全積聚在臀、大腿位置。她是BMI合乎標準（即磅數跟身高比例合標準），但脂肪比例超標的例子：「雖然三餐進食定時，不過我向來少飯（1/3碗）多餅，而且愛吃零食，晚餐會吃得較豐富，但因自覺肥就從來無吃tea習慣，由中學階段已是肥嘟嘟身形，但就不識分自己屬何種肥胖類型。」

飲食解救法

這個餐單的好處是易跟之餘夠飽肚，腸胃比之前順暢及夠精神，連平時自己成日食雜糧的壞習慣都戒埋。



<< 原本啤梨型的Mandy一個月減了7磅、脂肪比例減了4%，回復98磅、脂肪比例22%的正常身形。而且keep到9個月都無再肥。

before	after	
體重：105	體重：98	↓7磅
腰部：26.5吋	腰部：24吋	↓2.5吋
腹部：33.5吋	腹部：29吋	↓4.5吋
臀：36.5吋	臀：33.5吋	↓3吋

- Diet Asia 營養師 Hazel 為 Mandy 擬定餐單及改善生活習慣大致分以下三點：
1. 要多飯（3/4碗）少餅，因飯屬碳水化合物，易飽肚，比食餅吸收少些脂肪。
 2. 早午晚餐外，加一餐tea，一般可食3塊餅乾加1個水果，好處是減低飢餓感，晚餐食量反而可減少，就不會咁易出事。
 3. 當然為增熱量消耗，每日做半小時sit up運動。

其中一日餐單示範

- 早餐：2片麥包
或1碗麥皮、1杯脫脂奶、1個水果
- 午餐：2/3碗飯、2兩瘦肉、4湯匙火腿蒸蛋、1碗菜
- 下午茶：一個水果、3塊梳打餅
- 晚餐：半碗飯、1磚豆腐加1湯匙瘦肉、1碗菇類或菜類

運動解救法

梁佑文註冊物理治療師指跑步機、單車機等器械都有助減臀及大腿位置，若想在家庭中自己修體形，可做以下2組簡單運動，大約每星期2至3次已足夠。



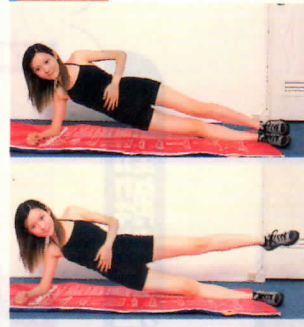
梁佑文

運動 1




- Step 1 :**
左腳踏地微微屈曲，右腳後踭提起，膊頭放鬆，雙手垂直，放身旁兩側。
- Step 2 :**
將身體壓下，左腳屈曲成90度，右腳要感到有拉扯的感覺，重覆做15至20下，左右腳互換再做。

運動 2




- Step 1 :**
左手踭按地成90度，大腿離地成30度。
- Step 2 :**
提起左腳至腰位，做15至20下，左右腳互換重覆。

轉下頁>>



主流



• 中年男性居多，尤以經常食肉、飲啤酒，但少運動的人最易有這種身形。

蘋果型


特徵

- 上半身較肥
- 腰部有大肚臍
- 體形上濁下窄


運動解救法

蘋果型的飲食解救法跟啤梨型的一樣。蘋果型的人因脂肪集中在肚臍位，故練划艇機較有效。下列兩組運動也有修肚臍作用。

運動 1



Step 1 :
側臥在地上，雙腳放地，右手放在腹部。



Step 2 :
雙腳同時提高至膝頭的高度，然後慢慢放回地面，動作需重覆 15 至 20 下。


運動 2



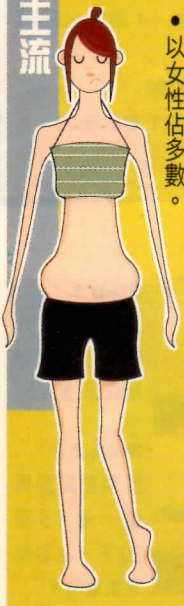
Step 1 :
仰臥在地上，腰肢貼地面，膝頭保持屈曲成 90 度。



Step 2 :
將屈曲的雙腳先扭向左邊，然後再扭向右邊，重覆動作 15 至 20 下。



主流



• 以女性佔多數。

水腫型

特徵

- 全身瘦削但腹部較脹
- 頸部鎖骨位明顯較腫脹
- 用手按皮膚時良久才彈起

飲食解救法

忌吃鹽分高的食物

梁佑文註冊物理治療師指坊間所謂的水腫是指女性一些淋巴位的軟組織如腰間、頸位較為繃緊，以致淋巴回流慢，所以她們即使脂肪比例合乎標準，但體形上仍然帶點浮腫。


營養師指常吃鹹味、醃製類食物如罐頭、燒味、即食食品等會攝取過量鹽分，身體對水分的需求於是增加，體內的鈉質便會鎖緊水分，令水分滯留在體內，形成腫脹。




荷葉湯
 材料：蓮荷葉 5 錢、赤小豆 1 兩、魚尾 1 條
 製法：6 碗水慢火煲 1 小時即可。

運動解救法

運動



Step 1



Step 2

<< 仰臥地上，雙腳微曲，讓體內水分可較快回流，手掌斜放在腹部向上推至腹腔中央約 20 下，作用是令繃緊的組織放鬆，有利淋巴循環，減低水分積聚。



多吃新鮮食物

營養師 Hazel 指要戒吃鹹味、醃製食物，以免吸收太多鈉質，精製食物如餅乾類及甜味食物一樣要放棄，威化餅更是高危食物！相反多吃新鮮及清淡的食物如蔬菜、豆腐及豆類等，可減少水分的積存。另外，減少碳水化合物的攝取，讓全日營養量變成碳水化合物 50%、蛋白質 20% 及脂肪 30%（約每餐大半碗飯、2 兩肉、半碗豆類或 1 磚豆腐、1 碗菜及 1 個水果），亦有幫助！唐文儀中醫指中醫學上這類人多因脾虛濕重所致，可多喝荷葉薏米湯，有助排水。 ▽