

生酮飲食是透過進食高脂肪、適量蛋白質和低碳水化合物的飲食習慣。



3個月甩掉20磅不是夢想，歌手鄭欣宜是近來的最佳示範，她採用以脂肪食物為主打的生酮飲食（Ketogenic Diet）更惹起全城熱話，不少人總想去效法，一嘗減磅快感，不過香港進食失調康復會澳洲註冊營養師何嘉慧（Kelly）強調：「這將傳統的健康飲食概念徹底顛倒，任何事情太極端都有可能出事。」在執行生酮飲食前宜向專業人士諮詢，以免影響健康。

欣宜生酮飲食甩掉20磅 營養師：長期執行或有損健康

撰文：劉妙賢 編輯：周美好 美術：伍嘉芬
圖片：iStock、IG@princejoyce、受訪者提供

簡單而言，生酮飲食是一種以脂肪類食物為主，極低碳水化合物飲食方式，營養師何嘉慧說：「每餐主要進食脂肪類達75%、蛋白質佔20%，碳水化合物只有5%。」生酮飲食是透過進食高脂肪、適量蛋白質和低碳水化合物的飲食方式，多以紅肉或加工肉類、高脂魚類為主，而油脂成分高的食物，如橄欖油、牛油果、牛油、椰子油、忌廉等亦算是其一。

簡



▲香港進食失調康復會澳洲註冊營養師何嘉慧（Kelly）強調在減重前應先思考動機和原因，不應受社會風氣影響。

顛覆飲食概念

對於食肉獸來說，生酮飲食簡直是夢寐以求的餐單，因肉類近乎可以任食，更可以食到飽，就如欣宜在電視節目上所說的「餐餐都食得好開心、好好味，而且自己沒有斷食，也沒有減食量。」Kelly直指採用此飲食方法的人士，基本上是不會進食米飯，因可能兩口白飯已經超過每餐的5%碳水化合物配額，亦因此坊間出現各式各樣替代品。

要知道生酮飲食的出現，是為了腦癱的小朋友而設，藉此減低癱瘓情況，而瘦下來只是副作用。Kelly強調生酮飲食不是正確的減重方法，雖然好多短期報告指此飲食方法，對身體不會有太大影響，而且減重成果顯著，但長期執行的話，對健康是否構成風險仍是未知之數，特別是有腎病、肝病、糖尿病或其他慢性病等問題的人，建議在採用前先向專業人士諮詢。

鄭欣宜採用生酮飲食法，在3個月內減掉20磅。



注意膽固醇比例

減重多會聯想至減食，根據Kelly多年接觸飲食失調病人所見，他們會極端減少進食，令整個人完全無精神，渾渾噩噩，有時行多幾步都無力。「即使整天躺平不動，維持身體運作也是要消耗能量，而很多減肥法的原理是將卡路里的攝取降到最低，即是連基本的能量消耗都不夠，長此下去身體一定會變差。」

有指遵從生酮飲食，體能也變得正常之說，Kelly解釋：「在進行三、四天後，身體會動用蛋白質和脂肪來產生能量，代替了碳水化合物的角色，能夠供應身體運作所需。」

欣宜透露其中一道菜是意式奶油雞肉，用上雞脾肉和半碗忌廉來煮。「忌廉的飽和脂肪超高，長期食用下去，體內的壞膽固醇會增加，很不健康。」即使要執行生酮飲食，在食材方面需留意好壞膽固醇的比例，如牛油果、果仁，對比肥肉、雞皮、椰汁等，是較健康之選。

容易反彈難維持

Kelly指坊間所謂的減重方法五花八門，大多數只要跟足規則和指引進行，是可以成功的，不過健康與否則另當別論。但以她所見的案例，大多數只是暫時成功減重，基本上體重反彈是早晚的事。「好多人試過生酮飲食，唯一不需要餓的減重方法，當中有成功的，但很快就打回原形，即使可以維持他們眼中的『標準』身材，在長期執行下也有可能變成飲食失調。」



減重後的欣宜更添自信，但營養師提醒別因他人的讚美而陷於不斷減重的迴圈之中。

有些喜歡吃麵包、飯等的人，在執行生酮飲食時，強行戒掉碳水化合物，對心理造成更大的壓力，Kelly直指任何事情太極端，都有可能出事，愈抑壓愈反彈，最後有機會演變成暴食，比減重前還要重。

「要徹底改變飲食的壞習慣，才是長遠保持體重之道。」Kelly說事實上，均衡飲食和適當運動，才是最持久和有效的健康減重方法。自小就學習的飲食金字塔是根本原理，即以穀物類為主，多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其代替品，要懂得去肥剩瘦，減少鹽、油、糖份的吸收。

Kelly指很多女士會逃避碳水化合物，抗拒麵包和飯等。「其實煮飯只有米和水，不會有油份，只要適量食用，是不會令體重上升。同時亦可選擇多穀類，如糙米等。」每日亦可進行適量的帶氧運動，促進身體代謝，即使工作繁重也可以多步行來提高運動量。



唯一健康的減重方法是均衡飲食和適當運動，要徹底改變壞的飲食習慣才是長遠減重之道。