

孙慧纹 / 报道

sweehw@sph.com.sg

部分照片由受访者提供

农历新年的聚会饭局多，体重一直上升？不想在春节期间发福该怎么办？让我们从体内脂肪说起，正确认识肥胖。

若要在众多新年佳肴与应节糕点中突破重围，甩掉赘肉，比起短时间的盲目减脂计划，选对食物与培养良好的进食习惯，加上适当运动，才是维持健康体态的关键。

从BMI与腰围看肥胖问题

邱德拔医院减重代谢外科部门主任与高级顾问医生蓝自强说，肥胖是脂肪过多的现象。人体内的白色脂肪主要堆积在皮下，称为皮下脂肪组织（subcutaneous adipose tissue，简称SAT），或堆积在腹部，称为内脏脂肪组织（visceral adipose tissue，简称VAT）。

蓝自强医生：当多余的脂肪储存在SAT时，一般与正常的细胞数量增加有关，不会对身体造成负面影响；但当多余的脂肪储存在VAT时，则通常与细胞的体积变大有关，而相关的缺血和炎症现象可能对健康造成负面影响。

要注意的是，当多余的脂肪超过SAT和VAT的储存量时，可能转向储存在肝脏、胰腺、心脏周围和肌肉等器官中。蓝医生解释：“人们在正常情况下，脂肪通常不会积聚在器官，这些异位脂肪沉积的现象与糖尿病和心血管疾病等负面结果有关。VAT是异位脂肪增加的标志，因此减少内脏脂肪是关键。”

人们熟悉的身体质量指数（BMI），即体重（公斤）除以身高（公尺）的平方，是总体肥胖程度的衡量标准。不过，BMI并没有区分肌肉重量和脂肪重量，因此在个人层面上，BMI可能会错误地将有高肌肉质量的健美运动员或孕妇归类为肥胖群体。其次，BMI无法显示脂肪组织的分布，如多少脂肪属于腹部肥胖，而这情况与代谢异常等健康状况有关，如二型糖尿病。

另一方面，测量腰围的数据能更详细地透露代谢和心血管疾病的风险概况。目前世界卫生组织分别以身体质量指数25和30，定义超重和肥胖；测量腰围的国际标准则是男性不超过102公分，女性不超过88公分。然而针对亚洲人来说，身体质量指数的标准则分别以23和27.5来定义超重和肥胖；亚洲男性的腰围超过90公分，亚洲女性腰围超过80公分已提示有肥胖风险。

没有“一体适用”减肥法

蓝自强医生说，促使肥胖发生的过程是复杂的，没有所谓的“一体适用”（one size fits all）的减肥法，肥胖情况也因人而异。人们要考虑各种因素，包括理解个人所处的社会经济环境所带来的不同挑战，并多管齐下，包括调整饮食，提高运动量，改善睡眠，心理健康，以及接受适当的药物治疗等，以达到减肥的目标。



富含膳食纤维的食物能促进饱腹感，有助于体重管理。（iStock图片）



选择对的食物及培养良好的进食习惯，加上适当运动，是维持健康体态的关键。（iStock图片）

多管齐下

健康减脂享瘦无负担

过年期间吃了太多肉干年货？要减去多余的脂肪，培养良好饮食习惯结合适当运动是不二法门。受访医生说，肥胖情况因人而异，没有一套“一体适用”的减肥法，须多管齐下，才能见到效果。中医师、营养师、物理治疗师也提供建议，让你甩掉赘肉，健康享瘦。

没有一种治疗方法是专门针对腹部脂肪的，解决总体肥胖问题才能消除体内脂肪。

——蓝自强医生

他强调：“唯有通过解决个别肥胖者所面对的潜在问题，才能减少过多脂肪沉积在身体各处。换言之，没有一种治疗方法是专门针对腹部脂肪的，解决总体肥胖问题才能消除体内脂肪。”

蓝自强医生建议：“如果已经尝试调整饮食和加强运动锻炼，仍无法成功瘦下来，或面对严重肥胖和多种疾病，最好咨询医生。针对饮食方面的体重管理，无论选择哪种饮食法，都应该注重摄取全面营养，如含有蛋白质和微量营养素，而且能长期坚持这种饮食法。”

好脂肪也要酌量食用

兀兰医疗集团营养师黄奕玲指出，脂肪可分为较健康脂肪，如单不饱和脂肪与多不饱和脂肪，以及较不健康脂肪，如饱和脂肪与反式脂肪。

以过年常吃的食品为例，饱和脂肪和反式脂肪的来源包括脂肪多的肉类，如肉干和炸鸡，以及烘焙饼干如黄梨挞等。黄奕玲说，一片肉干含有大约300卡路里和4克的饱和脂肪。

如果在家自制鱼生，可考虑使用单不饱和脂肪或多不饱和脂肪含量较高的食用油，如菜籽油、芝麻油、黄豆油、葵花籽油或玉米油。要提醒的是，虽然这些脂肪被认为是健康脂肪，但因为卡路里含量高，应酌量使用，以免导致体重增加。

鱼生里的生鱼片象征“年年有余”，而鱼类含有健康脂肪，是瘦肉蛋白质的良好来源。黄奕玲说，每周至少吃两份油性鱼类有助降低心血管疾病和中风的风险；一份90克的油性鱼大约相当于一个手掌大小。除了三文鱼作为鱼生食材，也能在餐食中加入其他油性鱼类，如金枪鱼、鲭鱼和沙丁鱼。

黄奕玲指出，没有具体证据

显示特定的饮食方法如高蛋白饮食，比保健促进局“我的健康餐盘”更值得推荐。不过，蛋白质确实能提供饱腹感，因此瘦肉蛋白质应占据餐盘的四分之一。动物蛋白质的来源包括肉、家禽、鱼、海鲜、鸡蛋和乳制品。植物性蛋白质则包括豆类、豆科植物（legumes）、坚果和豆腐。要注意的是，摄入过多的蛋白质或脂肪，都会增加额外卡路里，促使体重增加。

黄奕玲说，富含膳食纤维的食物包括全谷物（如糙米、全麦面包、燕麦等）、豆类、豆科植物、坚果和蔬果，都有助于体重管理，因为它能促进饱腹感，防止人们暴饮暴食。她解释：“当人们摄入过多卡路里时，多余的葡萄糖会以脂肪的形式储存起来，因此控制饮食的分量是关键。”

用餐建议先吃绿叶蔬菜

有研究显示，食用碳水化合物之前，先吃非淀粉类蔬菜有助于降低餐后的血糖水平。陈笃生医院营养与饮食部高级营养师马洁仪说：“非淀粉类蔬菜如绿叶蔬菜（不包括马铃薯、番薯和玉米），所含的碳水化合物偏低。然而值得注意的是，升糖指数（Glycemic Index，简称GI）会受到其他因素影响，包括烹煮食物的方法和时间。”

马洁仪指出，近期也有研究显示，与高GI饮食相比，低GI饮食不一定能更有效地减重或减脂。她说：“一餐的GI未必与当

当人们摄入过多卡路里时，多余的葡萄糖会以脂肪的形式储存起来，因此控制饮食的分量是关键。

——黄奕玲

中的能量含量有相互关联，而摄入过量这类低GI食品还是会导致体重增加。因此，尽管GI在调节血糖水平方面发挥作用，但在减少脂肪积累方面可能不是至关重要的。”

话虽如此，先吃非淀粉类蔬菜的做法还是有一定作用。马洁仪解释，因为这属于高纤维饮食，有助增加饱腹感，所含热量也比碳水化合物和蛋白质食物低。因此，先吃绿叶蔬菜能让人们更快地产生饱腹感，并减少碳水化合物和蛋白质的摄入，有助于减少整体能量的摄入。

黄奕玲补充，水果和蔬菜除了属于高纤维饮食外，还含有不同的植物化学物质（phytochemicals）。她建议在鱼生里加入不同水果和蔬菜，如黄瓜、紫甘蓝、柑桔或芒果，既能丰富食物的颜色和味道，同时摄取多样化的营养。

细嚼慢咽抑制胃饥饿素

马洁仪说，饥饿素（ghrelin）是一种主要在胃中分泌的激素，它会向大脑发出饥饿信号，提高食欲。有研究显示，更频繁地咀嚼食物会减少释放胃饥饿素，从而降低饥饿感和食欲。

这可减少能量摄入，并有助于体重控制。

目前的相关研究还不清楚咀嚼如何减少胃饥饿素的分泌，不过马洁仪指出：“可以确定的是，咀嚼会将食物分解成更小的碎片，并增加唾液中的消化酶的表面积，从而帮助消化部分的碳水化合物和脂肪成更小的单位。当这些更小的单位在消化系统中增加时，便能抑制胃饥饿素的分泌。”

因此用餐时，建议充分咀嚼食物，尽量做到细嚼慢咽，既能减少过量饮食的风险，也有利于体重管理。

力量训练结合有氧运动

邱德拔医院高级物理治疗师蓝施宁说，有氧运动和阻力运动

中医：饮食选择以质为考量

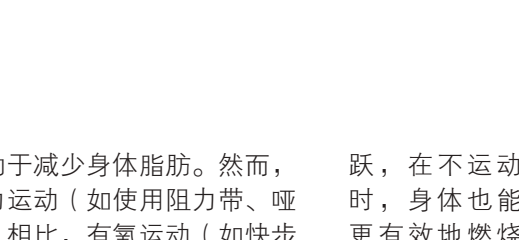
陈笃生医院综合医学针灸中心主任柯德裕说，传统中医认为多余的脂肪属痰浊淤血范畴，除了与先天禀赋、年龄、饮食营养、活动量有关，也和脾、肾、肝三脏有密切关系。他引述《黄帝内经·素问·上古天真论》：“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱”，指的是生活与大自然规律和谐，饮食与生活节奏各方面应拿捏有度，才能维持身心灵健康。

此外，食物选择应该以量和质为考量。柯德裕医师从食物的“量”说起，“过量进食会撑着肠胃，影响消化，所谓有口福却无缘消受。食物的‘质’则是因人因时因地做选择。”他说，“因人”是指自身的体质，咀嚼食物的能力与消化能力而定。“因时”以宏观来说是顺应一年四季，以当季食物为首选；微观则是一天的什么时候做什么事情，包括进食时间以促进脾胃功能。

另外，柯德裕医师建议，若要以腹部穴位按压和拍打帮助新陈代谢，可参考以下方法：



天枢穴位于中腹部，肚脐左右两侧三指宽处。（档案照）



中脘穴位于上腹，前正中线上，胸骨下端和肚脐连接点中点。（档案照）

都有助于减少身体脂肪。然而，与阻力运动（如使用阻力带、哑铃等）相比，有氧运动（如快步走、跑步、骑脚踏车、游泳及爬楼梯）往往更有效，因为随着时间增长，它有助于提高心率。这当中的原理是人们在开始任何形式的有氧运动时，身体会从食物中分解碳水化合物，提供能量。一旦消耗殆尽，下一个能量来源就是体内脂肪，而这就是减脂的有效方法。

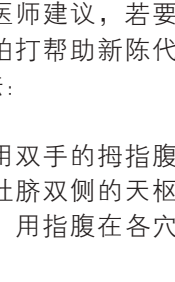
无论选择哪种运动都应确保维持一定的锻炼强度和时长，使心率在一段时间内持续提高，才能有效地燃烧脂肪。

蓝施宁强烈推荐人们选择结合力量训练和有氧运动的锻炼方式。她说：“拥有强壮与精瘦肌肉的人不仅能全天保持身体活



柯德裕医师：饮食与生活节奏应拿捏有度，才能维持身心灵健康。

另外，柯德裕医师建议，若要以腹部穴位按压和拍打帮助新陈代谢，可参考以下方法：



中脘穴位于上腹，前正中线上，胸骨下端和肚脐连接点中点。（档案照）



中脘穴位于上腹，前正中线上，胸骨下端和肚脐连接点中点。（档案照）

都有助于减少身体脂肪。然而，与阻力运动（如使用阻力带、哑铃等）相比，有氧运动（如快步走、跑步、骑脚踏车、游泳及爬楼梯）往往更有效，因为随着时间增长，它有助于提高心率。这当中的原理是人们在开始任何形式的有氧运动时，身体会从食物中分解碳水化合物，提供能量。一旦消耗殆尽，下一个能量来源就是体内脂肪，而这就是减脂的有效方法。

无论选择哪种运动都应确保维持一定的锻炼强度和时长，使心率在一段时间内持续提高，才能有效地燃烧脂肪。

蓝施宁强烈推荐人们选择结合力量训练和有氧运动的锻炼方式。她说：“拥有强壮与精瘦肌肉的人不仅能全天保持身体活

跃，在不运动时，身体也能更有效地燃烧卡路里。”

高强度负重训练的益处，包括提高肌肉质量和力量，但一定要熟悉锻炼方式与动作才尝试。蓝施宁提醒，开始一项新运动前，切记循序渐进，以检测身体的反应与锻炼进度。若要增加负重训练的重量，一定要先热身，并且建议先重复做几次较轻的负重训练，再逐渐增加强度。