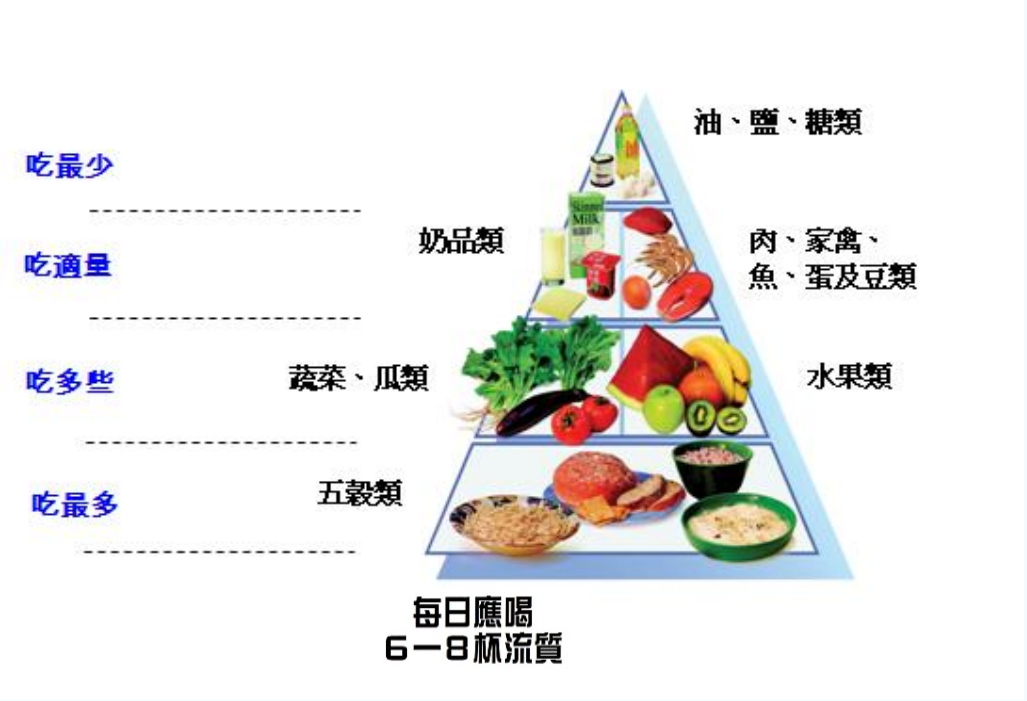
快速減肥餐單謬誤

坊間流傳的減肥方法層出不窮，但它們能達至減重效果的原因不外乎是減少熱量吸收和限制食物種類，例如蘋果餐只容許進食蘋果、食肉減肥法要求避免進食高碳水化合物的食物。單調又缺乏彈性的餐單容易令人感到沉悶，食慾和食量 (總熱量) 自然會減少。然而，這些乏味的餐單亦令人難以維持，一旦回復原來的飲食習慣時，體重或會反彈。 再者，沒有單一食物能提供所有營養素，必需透過均衡飲食和食物多元代化來維持健康，如長期跟從該些餐單進食，可導致營養不良、抵抗力下降等健康問題，未達到目標，可能已出現反效果。

其實，不少研究都指出低脂均衡的飲食配合充足的運動是控制體重的有效方法。只要能按「健康飲食金字塔」建議的比例來進食，選擇不同種類和低油／鹽／糖的食物，便能攝取身體所需要的營養素，又不會因吸收過多熱量而致肥。

每餐應該進食最多的是五穀類，其次是蔬菜類，最少的是肉類。

成人健康飲食金字塔



想知道更多有關……

✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk

✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk