



# 目錄

- P.9 代序 郭婕博士
- P.10 代序 潘梓竣博士
- P.12 自序

## 第一章

### 由基本學起：均衡飲食篇

- P.16 1.1 你懂均衡營養嗎？——大眾都要知道的健康基本步
- P.24 1.2 如何實踐均衡飲食？——令你的飲食變得更健康
- P.30 1.3 何謂健身營養？——營養學與健身的關連
- P.36 1.4 TDEE 是什麼？——知道了，便能有效管理體重
- P.45 1.5 認識三大巨量營養素——那些我們身體不可或缺的元素
- P.50 1.6 營養標籤與食物選擇——讀懂標籤，掌握你吃進肚子裡的

## 第二章

### 你要先知道的：增肌規劃篇

#### ●巨量營養素與增肌

- P.60 2.1 如何計劃每天巨量營養素攝取？
- P.65 2.2 重訓前需要碳水嗎？
- P.69 2.3 有效增肌的蛋白質分量

- P.74 2.4 判斷蛋白質質素的高與低
- P.80 2.5 蛋白質的攝取時機與分量
- P.87 2.6 帶氧運動與重訓同步進行會影響增肌？

#### ●餐單以外的生活小習慣

- P.93 2.7 請注意睡眠質素
- P.98 2.8 酒精，能喝還是不能喝？
- P.105 2.9 水分不足會影響增肌嗎？

## 第三章

### 疑難解答：增肌減脂迷思篇

#### ●增肌減脂規劃

- P.112 3.1 衡量身體狀況及體態的指標
- P.118 3.2 體脂測量磅真的準確嗎？
- P.123 3.3 想增肌和減脂，要怎麼辦？
- P.129 3.4 增肌減脂循環，達至理想身型
- P.135 3.5 同步增肌減脂可行嗎？

#### ●增肌減脂疑難

- P.139 3.6 增重時胃口不好該怎麼辦？
- P.144 3.7 小心跌入減重的惡性循環



- P.149 3.8 減重的六大常見誤解
- P.155 3.9 外出飲食時如何吃得低脂又高蛋白質？
- P.160 3.10 為什麼日吃 1,200 卡卻未能減重？
- P.165 3.11 為什麼今天體重比昨天多了兩公斤？
- P.169 3.12 為什麼會遇上減重平台期？
- P.174 3.13 極速減重會更容易反彈？
- P.178 3.14 減重需要「中途休息」嗎？
- P.184 3.15 如何不讓體重反彈？

## ●流行的減重方法

- P.190 3.16 空腹帶氧更能減重嗎？
- P.193 3.17 斷食法更有效減重嗎？
- P.199 3.18 低碳飲食也是減重方法之一？
- P.204 3.19 低碳飲食會影響運動表現嗎？
- P.208 3.20 生酮飲食能有效減重嗎？

## ●減重危機

- P.213 3.21 明明要減重，但為何需要先停止節食？
- P.219 3.22 長期能量不足會怎麼樣？

## 第四章

### 日常飲食以外：補充劑篇

- P.230 4.1 哪些運動補充劑具有科學實證？
- P.243 4.2 哪種蛋白粉適合我？
- P.249 4.3 肌酸能增強重訓表現？
- P.254 4.4 喝咖啡也能提升重訓表現？
- P.259 4.5 如何分辨補充劑是否安全？

## 附錄

### P.266 常見外出飲食卡路里及巨量營養素表



## 1.6

# 營養標籤與食物選擇—— 讀懂標籤，掌握你吃進肚子裡的

當我們認識了三大巨量營養素，到超級市場選購食物產品的時候，究竟要怎麼看營養標籤去選擇適合自己的食物來達到營養需求？

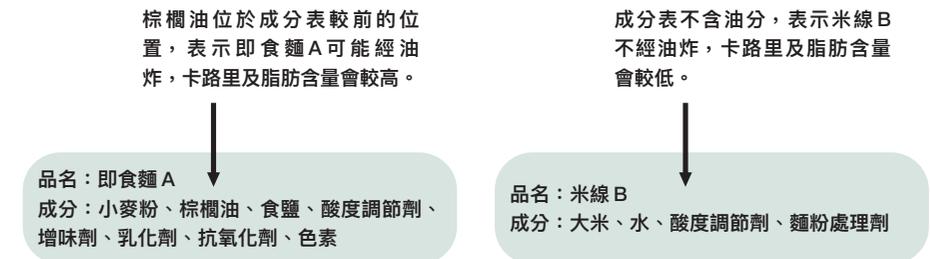
## 能讀懂營養標籤的好處

我曾帶一群殘障人士及他們的照顧者到超級市場作營養講座。比起在課室以文字及圖片去解釋營養標籤，實地講解更來得實際。我們一群人在超市的各個分區逐一看不同食品的營養標籤，考究參加者常吃的食品並比較不同牌子的營養成分，比如說哪個牌子的包裝檸檬茶糖分含量比較低。他們亦學會釐清一些包裝上的宣傳字句，慎防被誤導。就如我們走到「油類」分區，有一名參加者問：「這瓶油寫上不含膽固醇就代表比較好嗎？」事實上油一向都不含膽固醇，這是廠商的一些銷售伎倆罷了。一路走過不同食物通道，他們都踴躍發問，他們當中有些患有三高，有人患腎病，也有人吃素的。他們看營養標籤的著眼點都不一樣。例如吃素的參加者會看什麼素食物的蛋白質含量會高一點，某些腎病患者看的是低蛋白質的食物選擇。參加者們靠著學懂看不同食物的營養標籤來幫助他們選擇適合自己的食物產品。

## 三大識別要點

### 1. 食物成分表

把食物產品翻到後面或側面就能看到食物成分表。食物成分表是根據食材分量由多至少排列，這能讓我們了解產品所含的主要食材，同時幫助識別有可能引起過敏的成分。若想知道一款食物是否高糖，在看營養素表之前只要簡單看成分表中有沒有把「糖」放在首幾位便已可大概估計食物是否含較高糖分。但需注意的是「糖」的另一些常見材料名稱可以是高果糖粟米糖漿（high fructose corn syrup）或黃蔗方糖（brown cane sugar cube）等。同樣，想知道食物會否含高油分亦可留意食物成分表的「油」會否排在較前的位置。以下比較不同麵條：



### 2. 能量及各種營養素的含量

食物成分表給我們的資料有限，要了解食物含多少克糖或脂肪等需要細看營養標籤。根據香港的食物及藥品規定（《2008年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定）規例》，於2010年7月1日生效），預先包裝食物必須貼上營養標籤，並列出能量及七種營養



素，包括蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉的含量。有一些營養標籤會列出七種營養素以外的營養素，例如膳食纖維、礦物質和維生素。以一些豆奶為例，因為它們添加了鈣質，所以亦標示了鈣質含量，但這樣的標示不是必需的。食物包裝上若寫有「低糖」、「低脂」、「低鈉」等字眼，該產品必須符合下表內的定義。

	低		不含
	每 100 克 (不超過)	每 100 毫升 (不超過)	每 100 克 / 毫升
糖	5 克		0.5 克
總脂肪	3 克	1.5 克	0.5 克
鈉	120 毫克		5 毫克

另一邊廂，香港的食物安全中心亦推出指引，提倡市民避選高脂肪、高糖以及高鈉的食品：

	高	
	按每 100 克計 (超過)	按每 100 毫升計 (超過)
糖	15 克	7.5 克
總脂肪	20 克	
鈉	600 毫克	300 毫克

不少食物廠商會以「較低糖」、「減少脂肪」等字句去吸引消費者，但需留意營養含量其實並沒有因此達到低糖或低脂定義。比如說曾在超市看到某牌子的花生醬推出了新的「減少 25% 脂肪」版本，比起原本的花生醬每食用分量少 4 克脂肪，碳水卻多了一倍，卡路里沒變。因此「減少 25% 脂肪」的版本仍是屬高脂肪，即每 100 克有多於 20 克脂肪。如果我們一不小心只看包裝上的宣傳字句而忽略了營養標籤，便容易墮入廠商的圈套。

例子分析：

餅乾 A

Nutrition Information 營養資料	
Serving size/ 食用分量：20g/ 克	
per serving/ 每食用分量	
Energy/ 能量	100kcal/ 千卡
Protein/ 蛋白質	3g/ 克
Total fat/ 總脂肪	6g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	2g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrate/ 碳水化合物	8g/ 克
- Sugar/ 糖	0.8g/ 克
Sodium/ 鈉	150mg/ 毫克

每 20 克含 6 克脂肪，即每 100 克含 30 克脂肪，屬於「高脂」。

每 20 克含 0.8 克糖，即每 100 克含 4 克糖，屬於「低糖」。

每 20 克含 150 毫克鈉，即每 100 克含 750 毫克鈉，屬於「高鈉」。

### 3. 每 100 克及每食用分量

營養標籤可以以每 100 克 (per 100g) 或每食用分量 (per serving) 為單位顯示所含營養素的份量。兩者有各自的用處，對消費者來說可應用的情況也不一樣。若看每 100 克的營養標籤，可以方便了解食物是否屬於低糖或低脂等定義。同時以相同的重量單位 (即每 100 克) 亦較容易比較不同產品牌子的營養素。每食用分量則由廠商釐定，有時會以「每包裝」、「每件」、「每杯」等單位標示。一些產品如燕麥脆片 (granola) 會以每 30 克，即大概三分之一碗為每食用分量，所顯示的卡路里只有約一百多卡。但事實上不少人的食用分量是半碗甚至一整碗，攝取的卡路里便遠超營養標籤上的數字。市面上亦有獨立包裝巧克力條的食用分量是以半條來顯示，所以我們需要小心看標籤，不要以為寫著每食用分量便理所當然地覺得等於一碗或整個包裝包含的全部分量。

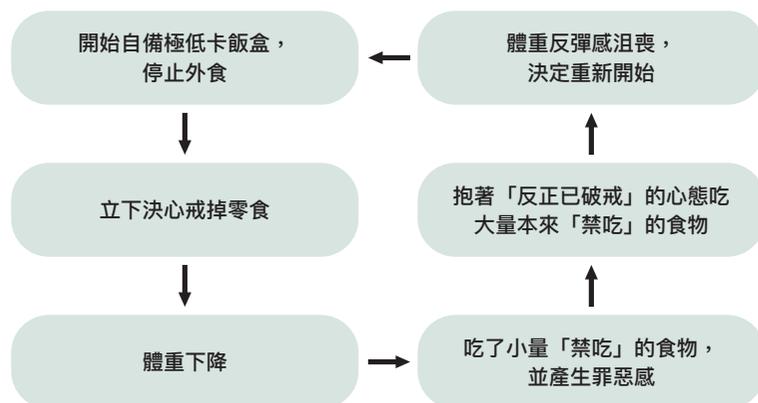


### 3.7

## 小心跌入減重的惡性循環

很多人減重時會採取激進的飲食模式，180度改變原本飲食習慣，比如說禁止外出飲食、戒掉所有零食、每天只喝蔬菜汁等，希望在短時間內減去很多體重。但這些過分極端的飲食模式沒能維持多久，以致減重後體重快速反彈。我常問客人的一條問題是：「你能永遠都這樣做嗎？」如果不能的話，當這些被禁的食物之後再出現的時候又會變回以前那樣吃很多，那麼體重又會打回原形。減重不難，減重後維持體重最難。若在一開始減重時已定下了減重完結的日子，完結後體重也會重新上升。說了這麼一大堆，那我們應以怎麼樣的心態去減重呢？

圖 3.7.1 減重大忌



減重時若是採取一個可以長久實行的飲食習慣，那麼適應了新的飲食習慣後就更能於減重後維持體重，減少反彈的可能。這個能長久實行的飲食習慣就是一個健康及營養均衡的飲食方式。健康飲食並沒有限期，是一個生活習慣的改變，也是學會健康飲食加上恆常運動的里程碑。不要只以身型外表為減重目標，在減重同時獲得健康的體魄及生活模式更為重要。因為外表是很表面的渴望和追求，是可以隨時放棄的，身體健康則是永遠都不會放棄的追求。減脂增肌從來不是短暫飲食和運動習慣的改變，而是長期生活模式的轉變。

## 非黑即白的飲食思想

收過一個客人傳給我的食物照片，照片上是一件雞腿，包裝上印有「食雞唔食皮，不如唔好食」（「吃雞不吃雞皮，倒不如不吃」）的字句。我在社交平台上曾經發過關於如何以較低卡路里的方法吃漢堡包的貼文，亦有讀者留言說「咁樣食漢堡包不如唔好食」（「要這樣吃漢堡，倒不如不吃」）。之後我寫了一篇關於去旅行的健康飲食方法貼文，讀者又說「去旅行咁食不如唔好去」（「去旅行要這樣子飲食，倒不如不去」）。事實上，這些都是一個非黑即白的思想：旅行就是要放肆地吃，吃漢堡包便是要吃最多醬的，吃雞便是要連皮吃。「食完先再算」（「吃了再打算」）是欺騙餐（cheat meal）的概念，吃過以後便以非常低卡的飲食去彌補之前的暴飲暴食。毫無保留地進食緊隨著過分節食很可能把飲食極端化。而很多來找我的客人便是面對著這樣的問題，星期一至五吃很少，週末就吃很多，吃回之前幾天的卡路里赤字，最後很懊惱平日吃這麼少體重卻沒辦法下降。

「去旅行後我會以節食抵銷返」這個概念對減重來說是行不通的。事實上一年365日裡的生日、週年紀念日、節日、旅行多不勝數，每次都「食埋先算」（「吃過再算」）是不會達到減重目標的。同樣，一些人在尋找開始



減重的適當時機，這個「適當」時機是不會出現的——一月一日開始訂立新一年度的減重目標，才發現一個月後便是農曆新年假期，再隔兩個月便是復活節假期。與其去找一個適當的開始時機而無限推遲減重計劃，我們應當去學會如何在這些考驗當中仍然達到減重目標。當然我們並不是要無時無刻都做到100%的飲食控制，但做不到100%是否便是要等於0%？有沒有想過可以有中間點呢？去旅行當然可以放鬆，但便是要暴飲暴食嗎？如果平時做到80%的控制，去旅行做50%，即例如吃到七至八分飽、吃大餐亦不忘點些蔬菜、到當地超市買一些生果作宵夜、多走路等，做了這些就等於不享受旅行，不是在放鬆嗎？事實上這樣做能享受到美食亦同時能顧及到健康，更能感到滿足，旅行回來之後亦不會很內疚。飲食控制反映自制能力。若能做到飲食自律，生活上基本上沒有什麼是控制不了的。

非黑即白的飲食思想很容易令我們走向極端，可慢慢學習找出自己舒適的中間點。很多人問我減重時有什麼東西不能吃，或者減重是不是要戒掉某些食物，如甜食、汽水、飯、麵包等？我會說若你為這些食物畫下一條不能碰的界線，一旦有一天你不小心跨越了這條界線吃了一口被禁的食物，很可能便突然選擇放棄減重變成了暴飲暴食。要緊記沒有不能吃的食物，只要懂得控制高脂高糖食物的攝取分量及進食頻率，多選高營養價值的食物，才能避免非黑即白的飲食概念，讓減重期更能容易遵從及持久。

## 實踐分量控制概念的實例

以下是一個為期一週的極端飲食例子。由於一些日子攝取過低卡路里，之後的日子容易出現暴飲暴食情況。以一週七天的平均來看，每天的卡路里攝取為1,500卡。



圖 3.7.2 極端飲食例子

### 非常低卡飲食示例：500卡

- 早餐：番薯一件、雞胸一件
- 午餐：蘋果一個、雞胸一件
- 晚餐：蘋果一個

### 報復式高卡飲食示例：3,000卡

- 早餐：番薯一件、雞胸一件
- 午餐：蘋果一個、雞胸一件、巧克力一排
- 下午茶：珍珠奶茶一杯、雞蛋仔一份
- 宵夜：雪糕一大杯、薯片一大包

同樣每天卡路里攝取1,500卡，我們不需要極低卡的飲食，亦不需要戒掉任何食物，更可以外出飲食。進食均衡營養的正餐，懂得如何在外出飲食作出較健康的選擇，學會控制高糖高脂零食的分量，也能吃得開心。這樣便可以吃的更有營養，更能長久維持健康飲食習慣。

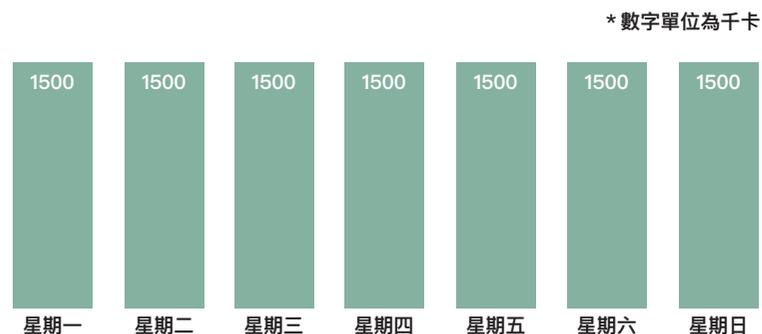


圖 3.7.3 健康飲食例子

### 1,500 卡飲食示例

早餐：番薯兩件、雞胸一件

午餐：切雞飯（飯一碗、去皮、汁另上）、油菜一碟

下午茶：仙草鮮奶茶一杯（微糖、低脂奶）、生果一個

晚餐：飯半碗、三文魚一件、菜一碗

宵夜：雪糕半杯

## 3.8

### 減重的六大常見誤解



對於減重，坊間總有不同說法和傳言。以下是六大常見誤解，齊來看看它們的問題出在哪裡。

#### 誤解一：只要達到減重目標卡路里，吃什麼都可以

每天吃巧克力能減重嗎？每條巧克力約 250 卡，一天吃六條的話便是 1,500 卡。另一邊廂營養均衡的一餐約 500 卡，每天三餐亦是 1,500 卡，兩者達到相同卡路里攝取。若每天攝取 1,500 卡已達到卡路里赤字，那麼兩者都能帶來減重效果。所以單以卡路里的角度來說，什麼食物都好，只要能達到卡路里赤字便能減重。

這樣聽著，客人都非常興奮，只要不超過目標卡路里攝取，減重時吃一大堆巧克力、糖果等都可以。事實上當我們於減重期時攝取量減少，只能在較少分量的食物中得到足夠的營養素來維持身體機能，保持身體健康。若在這麼少的卡路里攝取下我們還以一些低營養價值的食物達到卡路里攝取，可能會導致營養不均並帶來健康問題，例如易生病、疲倦、手腳冰冷、掉頭髮、指甲脆弱等。所以於減重期間我們更需注意飲食的營養價值，同時更需每天進食足夠高質素蛋白質以配合重訓，在減重時減少肌肉流失。



## 誤解二：戒掉澱粉質才能減重

「澱粉質是最致肥的」、「飯比可樂更高糖」，這些都是我常常聽到的說法。之前的文章都有提及澱粉質屬於碳水的一種，而每克碳水含4卡，每克脂肪則含9卡，所以碳水的卡路里密度比起脂肪低一半有多。那為什麼澱粉質例如飯、粉麵、麵包等常常被冠上致肥元兇的惡名？因為我們外食點一碟飯所含的碳水分量約100到150克，這個分量對於很多人尤其是體重不高（約五、六十公斤）的女士來說非常多，遠遠超出了所需分量。所以對於很多人來說，減少澱粉質的攝取，如只吃飯盒的一半飯已經很能減少碳水及卡路里攝取，達到減重效果。

逐漸地有些人會選擇乾脆不吃飯，但開始出現的是對米飯的誤解。首先他們的想法是不吃飯，但番薯就可以多吃，事實上番薯跟飯都是碳水豐富的食物，兩者都含不少卡路里。當然番薯的纖維含量比白米高，但紅米或糙米也含有不少纖維，因此無需戒掉米飯並可多選紅米或糙米。接下來是不吃飯，但吃很多餸菜，事實上餸菜的蛋白質和脂肪可能比飯含更多卡路里；或是同樣不吃飯，但餐後吃雪糕、薯片等，那麼不就更本末倒置了嗎？接著他們會問：「為什麼我已經沒有吃飯但體重也下降不了？」其實飯或其他澱粉質只要適量進食，絕對沒有什麼不可，並不需要戒掉。

至於澱粉質及糖雖然同為碳水，但以均衡飲食的角度來說我們應當攝取澱粉質食物為身體提供能量，而非糖。游離糖是指在食物或飲料額外添加的糖，如汽水的糖、甜品的糖，這些卻應盡量少吃。世界衛生組織建議每日游離糖攝取應控制於每日總卡路里攝取量的10%以內，例如若每日攝取2,000卡，游離糖不應多於50克（每克糖含4卡，因此50克糖有200卡，佔2,000卡的10%）。這個10%並不包括澱粉質，切勿把澱粉質的醣與游離糖混為一談。

## 誤解三：戒糖戒油才能減重

上回已經提及過減重時應避免非黑即白的思想，不需要「戒掉」任何食物，反觀應作適當的分量控制。高糖高脂食物如糖果、雪糕、巧克力等所含的卡路里較高，營養價值較低，對身體健康及減重效果都不佳。我們可以嘗試進行80：20的飲食模式，即是每日總卡路里攝取內，八成的卡路里為高營養價值食物，兩成為低營養價值食物，亦不失為健康的飲食。一個2,000卡的飲食裡面，有約400卡可為高糖高脂食物，即是早餐的那杯奶茶、下午茶的两塊日本餅乾手信、聚餐的一件比薩是可以接受的，其餘食物則為較高營養價值的選擇，這樣便不會因聚餐時吃了比薩或吃了同事買回來的手信餅乾而感內疚，心理上能更加享受一個健康的飲食。

## 誤解四：減重時必需挨餓

對的，減重時基本上一定會出現肚餓的時候，不然就沒有在減重。但其實我們有一些方法可以盡量減低飢餓感。低卡路里密度食物如蔬菜、水果等含高纖維及水分，食物容量較大，除了增加咀嚼及進食時間，又能減慢胃排空速度並增加飽腹感，從而減少卡路里攝取，有助減重。同時，我們減重時應避免吃過多高卡路里密度食物如油、果仁等。這些食物的容量較小，但飽腹感不高，較容易增加卡路里攝取。很多人認為果仁、牛油果這些含豐富維生素、礦物質及膳食纖維的食物，不是應該多吃嗎？事實上這些食物的脂肪比例較高，雖較多為對心血管健康較佳的不飽和脂肪，亦含奧米加3，但同時含高油分即高卡路里，所以減重人士不宜大量進食以免增加卡路里攝取。建議可按自己的卡路里及巨量營養素目標適量加入這些食物，合適的分量例如以五至六粒果仁為小食，或以半個小型牛油果作沙律配搭等。減重時的一餐裡可以多選低卡路里密度食物並減少高卡路里密度食物的攝取，讓我們更能「飽住瘦」。