



10
09
2025

四大致肥食物

撰文：香港保健食品協會資深營養師 / NUTRITION

據調查，2016年全球18歲或以上的成年人中逾19倍人超重，其中超過6.5倍人肥胖。可見肥胖在人類中已是非常普遍，且威脅著我們的健康

NEWS | HEALTH ▾ | MEDICINE | LIFE

肥

肥胖問題日益嚴重，香港癡肥比率在十位數。明明在飲食上已經盡量選擇健康蔬果，1

CHINESE MEDICINE ▾ | BLOG | 我的

食物非常重要，否則我們會不知不覺地變成營養或糖分過多，形成脂肪，甚至癡肥。在食物的選擇上，有四類食物是導致癡肥的常見元兇卻經常被我們忽略。

水果乾糖分熱量極高

水果乾在加工過程中，水分被去掉抽乾，令水果收縮變硬，能夠增加咀嚼次數。咀嚼次數增多，大腦分泌的激素容易讓人產生飽腹感，故在這個層面來說，水果乾是有助減肥的。而且，當水果加工成水果乾後仍能保留膳食纖維，維他命及礦物質亦不會流失，應是能美容又能減肥的食材。

不過，水果乾雖含維他命、纖維及礦物質，但糖分及熱量都偏高，而且在加工過程中，製造商或會添加過多白砂糖及其他含油分的配料，所以吃得過多，可能會攝入過多糖分，但不利於減肥，甚至造成肥胖！

乳製品及添加人造糖

減肥初期食用乳製品是有幫助的，因為乳製品中的蛋白質能減低糖分吸收程度，而無脂或低脂牛奶、酸奶、乳酪及其他乳製品，更可發揮此關鍵作用，並且能幫助排出飽和脂肪。無脂或低脂牛奶、酸奶對身體及腸胃道更佳，因為液體能佔據腸胃空間，令肚子不會感到空虛，有飽肚感覺便可減低對其他食物的需求。

不過，一般超市的乳製品飲料或豆類飲品多是人造糖飲品，並添加人工香料，「製造」出看似天然口味。因此，乳製品愛好者在減肥計劃中有戒絕含糖分乳製品的必要，可選擇天然乳酪，再加一點肉桂、莓類及杏仁為餐單。

碳酸類飲品含人工甜味劑

碳酸類飲品含人工甜味劑，減肥人士少碰為妙。根據美國一所大學研究發現，以蔗糖素為主的人工甜味劑，熱量雖然低，亦可以增加食物甜味，但並不適合過重或有糖尿病的患者，因為攝取後會令胰島素分泌增加，加上沒有數據顯示人工甜味劑完全安全，故也應該在減肥計劃中剔除。

果汁含高糖分易致肥

不少人認為果汁是健康飲料，能攝取多種維他命，好處經常被誇大。然而，果汁可說是減肥最大陷阱之一，尤其市面上預製的果汁產品。

其實選擇果汁飲料要留意很多方面，市面上容易購買到的多是加工果汁，由於果汁含高糖分（就算純天然含糖量也不低），飲用過量很容易發胖。飲料以純水為佳，如要補充維他命，多吃整個生果更佳。◆

Turn On Builder [Edit]

G6PD=缺乏酵素=蠶豆症

RELATED POSTS