

Health

健康

體重管理，
一個看似嚴重的
名詞，其實閣下
身邊都有人正在實踐：
瘦一磅認為無傷大雅，

多一磅贅肉便叫苦連天，立刻進行
減肥大計。

職業運動員原來也有體重的煩惱，過重過輕都有可能影響表現，以划艇為例，磅數超逾規定，可能被失去參賽權，如何保持體能、體重最佳狀態，佢有佢一套！

鄧俊慧 (Sunny) 三項鐵人選手。提起鐵人兩字，不期然會與辛苦掛勾：當想起游罷 1.5 公哩水後，然後踏 40 公哩單車、再跑 10 公哩，確是非常人所能做到。Sunny 由田徑隊出身，花了兩年專注「操」弱項游泳，還可以在體重管理的觀念由概念全無，至現在說得頭頭是道：「體院（香港體育學院）有營養師 check 住運動員身體狀況，最重要我改善了過往飲食習慣，減少吃油膩，進食適量碳水化合物例如米飯、麥片等食物，平日以健康飲品補充體力。」這些知識運動員要上課學習，不是信口開河。

一磅定資格

人人怕肥，Sunny 說體重從不是他擔心的問題：「日常練習也很辛苦，脂肪都消耗掉，不過比賽前兩星期一定要調整起居飲食，包括練習前後少吃飯。」

相較於三項鐵人，划艇對體重的要求更嚴格，呂錦志與隊友參加雙人雙槳（輕量級）比賽，根據國際賽例，兩人重量的中位數不得逾 70 kg，一過便取消出賽資格，所以維持磅數



你有多 人

▶ 鄧俊慧說其實玩三項鐵人外型並無限制，跑步時會比較辛苦。

▶ 划艇着重體重，過重重利，所以上磅成為呂錦志



撰文：周美好
攝影：梁偉權

編輯：梁穎勤、黃潤湘
美術：郭齊正

真自知體重管理 少份量

是功課還是自安任務。「飲食主要選擇都是含碳水化合物食物，少肉、菜少油。」既然「磅數定生死」，呂錦志與隊友會互相督促，尤其比賽前夕更是關鍵時刻，務求兩人都是 70.70 (kg)。

別以為運動員只懂自己拿手項目，健康知識並重才算全面，呂錦志在澳洲攻讀體育時，同時修畢一個有關營養學的學位。「課程包括心理、生理方面的知識，如例一舖牛力去練肌肉根本作用不大，且要練得其法。至於後者，運動員遇到運動創傷時，應怎樣面對。」

潮流興減肥，呂錦志既是運動員又熟悉營養學，自然成為朋友請教 keep-fit 之道的對象，他說：「香港人以為 diet 等於節食，而且幾乎是甚麼也不能吃的錯誤觀念。想瘦身絕非一朝一夕，要慢慢減，少油、少肉，想找一個最適合的減肥方法，最好之前看醫生。」



力量運動「營」

香港體育學院運動營養主任鍾素珊說：「運動管理不一定是減，亦不一定是增磅，其實要體重達致健康範圍內。」

甚麼是健康準則，可參考體質指數 (Body Mass Index，簡稱 BMI)，算式：體重 (kg) 除身高 (m) 兩次，根據體內脂肪所佔比率來衡量是否過重，以下是亞洲人的體重建議：

脂肪率	
18.5 至 22.9	平均
超過 23	過重
超過 30	痴肥

「已有研究顯示，肥胖與某些疾病的出現率大增，例如高血脂、高膽固醇、中風、癌症及痛風症等。先計算體脂脂肪率，如發現過重，評核一下個人的飲食習慣是否熱量太高，運動太少？運動員體重固然重要，不過他們以 BMI 來計大多過重，因為他們「大隻」，肌肉比脂肪重。」



過身型太魁梧不一定着消資格，過輕對出賽不日常必做項目。



減肥？懷孕？

中國南海一名身型嬌小二十歲少女，由去年六起身體不斷發福，尤其是腰圍位置明顯向前發展，「肚腩」之餘，身型突變為「啤梨」。為此她每天拼命做臥起坐、踩單車、節食三管齊下均未見效。直到上月，腹部隆起有如臨盆孕婦。結果她到醫院檢查，原來體內長了一個十一公斤重的惡性腫瘤，把腸、子宮、胃、肝都壓着，部位。醫生提醒眾人，若短期內腹部突然隆起，而四肢無相應「發達」，千萬要小心，因為腫瘤可能已在體內寄生。



▶ 少油多菜是健康飲食之道，但多少人能做到？

減肥藥新猶

一種減肥新藥 Reductil 已在港面世，此藥成分是西布曲明 (sibutramine)，藥理是令中樞神經末梢產受體阻滯劑，通過大腦食慾中心傳送飽感，減少對食物的攝取量；另一作用是它能提高代謝速度，令熱量消耗得更快。當然減磅非朝夕可成，Reductil 建議連續使用 3-6 個月，配合運動及飲食，估計一般每月能減掉 2 公斤。

但據臨床結果顯示，此藥可能會出現便秘、失眠、口乾、心跳加速，以及血壓初期會上升等副作用。另外，此藥要經醫生處方。

要減肥瘦身，調整飲食習慣非常重要，以下竅門教你減少脂肪攝取量。

- * 與任何油炸、油膩的食物分手，改食煮或蒸的米飯或麵條。
- * 避免進食肥肉，去除肉類可看見的肥肉。
- * 把煎鍋末諸高闊，經油炸的食物比未炸前的熱量高三倍。
- * 加工過食物的脂肪和熱量偏高，如購買罐頭魚 (吞拿魚、鯖魚或沙甸魚) 食前先隔掉油膩醬汁，徹底些用清水將多餘的油沖掉。
- * 清蒸魚用幾滴菜油便可以，調味品用不含脂肪的醬油、薑、蒜、辣椒和洋葱。
- * 避免將食物放在很濃的醬汁或肉汁中燜。
- * 替代炒菜的一個健康選擇，可在蒸或煮菜時加入麻油、大蒜或生薑。

