

何謂體重控制？（2006年5月18日）

潮流興減肥瘦身，肥胖確實會增加患多種慢性疾病（例如：糖尿病、心血管疾病、骨關節炎）的機會，但過份減磅或利用不健康的減肥方法同樣會影響身體健康。

極速的減肥方法會引致營養不良及新陳代謝減慢，當回復以往的生活及飲食習慣時，體重便會逐漸回升，造成『搖搖效應』。

相信很多人都會認為見營養師一定無啖好食，並要向你最喜愛的食物說再見。其實在減肥期間，營養師會指導你如何作出精明選擇，只要了解均衡飲食原則及食物標籤等等，根本上任何食物都可以進食。

要成功減肥，又能達到健康美麗的效果，就先需要了解自己的飲食習慣及致肥原因，針對飲食問題而作出改善。營養師會根據你的健康狀況、性別、身高、體重、生活習慣、運動量及個人喜好，設計合適而實際可行的餐單。依照營養師指導，培養正確的飲食習慣達致營養均衡。有恆心和耐性地逐漸減輕體重，建議每星期減0.5至1.0公斤（1至2磅）為理想。一般而言，每當身體消耗3500卡路里，便可減去1磅脂肪；若每天減少500卡路里攝取量，每星期便可減去1磅脂肪。

養和醫院內分泌及糖尿病中心 余思行營養師