

食粉、麵、飯、麵包，係唔係會肥？（2006年5月25日）

好多人都認為粉、麵、飯、麵包、或澱粉質、或碳水化合物會容易致肥，但其實答案是：事乎你吃多少。

導致體重上升的原因是日常攝取的熱量多於所消耗的熱量。任何食物吃多了都可致肥。若吃過量的碳水化合物食物，攝取過多的熱量，體重自然上升。但是，低碳水化合物並不一定代表低熱量。如果其他食物份量或脂肪含量太多的話，攝取的熱量亦會很高，甚至導致體重上升。例如一塊十四安士（生）的西冷牛排不含任何碳水化合物，但所含的卡路里就相等於三碗半飯，而脂肪就足足等於十三茶匙油。

那麼應該吃多少碳水化合物呢？這需按你每天的熱量需要而定。健康飲食中，碳水化合物應提供約50%的熱量，而我們每日則需要最少135克的碳水化合物來維持正常大腦運作。含有碳水化合物的食物很多，如五穀、蔬菜、生果、奶類、豆類及甜品。

如要攝取135克碳水化合物，每天最少要吃以下食物：

	約135克碳水化合物	成年人建議
生果	2個網球般大的生果	2-3個
蔬菜	6兩（1碗半熟蔬菜或3碗沙律）	6-8兩
奶類	1杯低脂奶、加鈣豆奶或乳酪	1-2杯
五穀	2碗飯或粉麵（1碗飯 = 2碗粥或麥皮 = 2片三文治麵包）	3-6碗飯或粉麵