

仿飯VS斷食、生酮飲食

除了以仿飯減肥之外，斷食和生酮飲食都是常見被採用的減肥方法，上述方法與仿飯相比，哪一種效果較好？

莫穎嫻解釋：「斷食分很多種，例如：『5：2』、『16：8』，甚至有一些需要斷食更長的時間，而斷食的時間愈長，愈容易有體重反彈問題。當進食時間恢復至本身的水平，則可能比由仿飯轉回進食碳水化合物時的體重反彈幅度更大。斷食法以『16：8』，即每天只進食8個小時最容易跟從，但要有效減肥，食物的質素和分量同樣重要。」

至於近年愈趨流行的生酮飲食法，莫穎嫻認為，生酮飲食法的持久性比起仿飯更低，因為生酮飲食需要嚴格限制澱粉質攝取，身體才能製造酮體來消耗脂肪，達至減肥效果，對於長期外出進食的人士較難跟從；但研究指出生酮飲食可能對改善代謝綜合症有幫助。

莫穎嫻提醒，不同減肥方法各有優劣，市民在選擇減肥方法前，建議先諮詢註冊營養師的意見，選擇合適自己的方法。

腸道敏感、容易血糖低人士應留意進食

以仿飯為主食，除了有助減肥外，亦是一個健康的選擇。一般而言，健康人士都可以嘗試，但有部分人士未必適合。

莫穎嫻解釋：「腸道敏感人士應該慢慢循序漸進將仿飯轉為主食，避免一下子將所有主食轉為仿飯，因為纖維攝入量一旦增多，容易刺激腸道造成不適。」

腎病人，特別是血鉀水平較高人士，則不宜過量進食含高鉀質的椰菜花（一個椰菜花含有一千七百六十毫克的鉀質），需要先諮詢註冊營養師了解合適的分量。」

至於糖尿病人是否適宜以仿飯為主食？莫穎嫻表示，進食較多纖維對糖尿病人而言沒有大問題，甚至有助血糖穩定，但如果本身容易血糖低或需要注射胰島素的病人，則應避免整天都缺乏澱粉質攝取，他們需定期補充適量的碳水化合物。醫生通常會因應碳水化合物的攝取量來處方胰島素劑量，因此如果糖尿病人一日三餐突然轉食仿飯，會容易造成血糖低的情況。

►需注射胰島素的糖尿病人不宜完全轉吃仿飯。



▲生酮飲食減肥法的持久性比仿飯更低，亦有更大機會進入平台期。

纖維
代替澱粉

拆解「仿飯」 減肥功效

替代碳水化合物的例子

除了以椰菜花製成仿飯之外，還有其他取代澱粉質的蔬菜選擇，並且可以用不同原材料製成不同質感的食材：

仿飯（以攪拌機將其攪碎製成飯粒狀）

西蘭花、椰菜、菇、紅蘿蔔

仿麵（將蔬菜刨成絲狀）

翠玉瓜、青瓜、紅蘿蔔

仿麵包（以其他食材取代麵粉製成麵包）

杏仁粉、洋車前子殼纖維粉、泡打粉、雞蛋白等

仿薄餅

碎椰菜花加入雞蛋煎成薄餅

疫情下的生活模式或令不少市民「發福」，坊間近年興起「仿飯減肥法」，以蔬菜作替代以減少進食白飯等碳水化合物，達致減肥的效果。但對於這種相對較新的減肥方法，如何有效執行來達至減重效果，或未必有太深入了解。

今期營養師會為大家拆解甚麼是仿飯、以仿飯減肥的優缺點、以及進行「仿飯減肥法」時的注意事項。

撰文：梁仲泰 設計：楊存孝

取代白飯 製飽腹感

近年坊間流行減少澱粉質攝取的減肥方法，但純粹減少澱粉質攝取，可能會令人有飢餓的感覺。為了平衡減肥效果和飽腹，「仿飯減肥法」因而衍生。

養和醫院營養師莫穎嫻說：「仿飯的概念是透過進食外觀與白飯相似的蔬菜作為替代，從而減少熱量和澱粉質的攝取。由於進食纖維能減慢消化，增加飽肚的感覺，因此以蔬菜代替碳水化合物，同時有助令人減少進食肉類等其他食物，整體可減少每餐攝取的熱量，從而達到減重的效果。」

最常見的仿飯食材多以蔬菜製成，將蔬菜處理後，以接近各種碳水化合物的外觀和質感。最多人會用椰菜花製作仿飯，通常是使用攪拌機將椰菜花攪碎製成飯粒狀，因為椰菜花的外觀與白飯接近，它的纖維本身亦較為軟身，經蒸煮後質地會變得軟脆，進食時的口感會較好。

►椰菜花的顏色和質感都接近白飯，所以是最常見的「仿飯」食材。



營養豐富 注意烹調手法

進食仿飯比白飯所攝取的卡路里為低，而蔬菜富含膳食纖維及其他微量營養素，屬不錯的主食選擇。

莫穎嫻說：「一碗椰菜花飯的熱量約為一百五十卡路里，比起一碗白飯含二百至二百四十卡路里為低；而一碗白飯只含不足一克纖維，但一個椰菜花所含纖維量則高達十一克，因此進食椰菜花飯可吸收到更高纖維量。此外，椰菜花含高抗氧化物、鉀質及維他命C，有助平衡因日常飲食中鹽分過高而引致的水腫問題。」

她提醒，進食仿飯減肥有幾點需要注意，否則效果只會事倍功半：如欲進食仿飯減重，應該持之有恆，同時慢慢改善其他飲食習慣，若停止以仿飯為主食，重新進食碳水化合物時，有機會出現體重反彈的情況。另外，進食仿飯亦需要調整飲食，避免大魚大肉；最後就是仿飯的烹調方法，若使用高油、高鹽的煮食方法（例如：炒飯），或使用高脂肪材料或調味料（例如：蛋黃醬），有機會影響減重的效果，宜使用蒸或少油炒的方式製作仿飯。



◀進食仿飯時亦需注意均衡飲食，照樣「大魚大肉」恐沒有減肥效果。

養和醫院營養師
莫穎嫻