

减肥之道



体重秤所显示的数字越来越小。于是，为了这个终极目标，民众受尽了生理和心理上的双重折磨。有时候更会付出自己不曾预料的代价——健康。可是回头想想，没了健康，再瘦又有何用？所以，减肥不能饥不择食，病急乱投医。

文：蒋璐 注册营养师 审稿：姚婉芬 注册营养师

1. 太过夸张的宣传绝对不能相信

「十天瘦十斤」的广告语你相信吗？其实，就算是真的，笔者也不愿去尝试。首先，短期迅速改变体重对我们的身体本身就是一击重创。再者，只看到短期的效果，谁又能保证十天之后体重不会反弹呢？若体重如此上上下下，相比较平稳的体重，对我的身体更是极大的挑战。

2. 保健品有无副作用吗？

就连历代皇帝都迷信灵丹妙药，我们区区老百姓怎能免俗？可事与愿违，这些仙丹不但没能延长皇帝的寿命，可能还缩短他们的阳寿还说不定。灵丹妙药为何如此令人着迷？是不是我们惯有的惰性在作祟呢？把现今市场上被包装宣传得天花乱坠的保健品比作人们心目中的仙丹倒是十分的恰当。当我们遇到问题，总希望能用最简单省事的方法来解决。因为服用保健品不需要任何自身努力。民众都知道，正规的药品把功效和副作用都明白白地写在说明书上，以便消费者衡量药品对自身的利弊。但一些保健品却不一样，把功效夸大，却尽量隐瞒副作用。又或许就连保健品生产商也不一定知道这些副作用，因为保健品不需要经过大量严谨的科学研究，也能堂而皇之地走向市场。更可怕的是，有些保健品中掺入处方药却刻意瞒着消费者。这样的事件屡禁不止。

其实，减肥之道并不复杂。但最重要的是得找到自己体重增加的原因，从原因上下手，就能事半功

倍。让我们静静地回想体重变化的前前后后，是不是那阵子饮料、酒喝多了？夜宵吃得频繁了？心情不好或无聊时习惯用食物来缓解？看电子产品时间多了？运动少了？睡眠不好？生病了？又或是服用药物的副作用？善于寻找自身的原因，一步一个脚印从饮食和生活习惯上来改变。其实我们并不需要太多外界的干预，给身体自我修复的时间，相信我们在收获理想体重的同时也能收获一份健康。

那又有人会问，从记事起我就属于偏胖的类型，一直致力于减肥却毫无成效，谈何增重的前前后后。如果真是这样，那可以考虑是否是因为我们周边环境中致胖因素的干扰。简而言之，是我们生活环境中小而易见的诱惑太多。有一项研究给我们提了个醒：把同样一盘食物放在比较显眼和隐蔽的地方，结果显眼位置的那盘食物的消耗速度遥遥领先。其中所折射出：我们对于食物的选择更偏向于视觉而不仅仅是饥饱信号。「我很少买蔬菜水果，买了也想不到吃，很多时候就烂在冰箱里了」。这样的谈话内容相信大家都知道到熟悉吧？其实对于这些问题的对策：一、尽量不把甜食带回家，就算家里有，也不能让它们有见光之日；好好把它们藏起来，越隐蔽越好。不在我们眼前是悠悠，甜食的诱惑就大大降低了；二、对于可以生吃的蔬菜，洗净切成小份放在最显眼的地方。那你的蔬菜就能逃脱烂在冰箱里的厄运了。这一招能帮助我们利用新鲜的蔬果来替代那些高热量的包装食品。

当然，如果需要专业的帮助，注册营养师能给予更多个性化的建议和方法，协助大家一起实现体重管理的目标。



营养师介绍

蒋璐来自中国上海，在卑诗省学习和生活了十年有余。毕业于卑诗大学，主修食品营养学的她，在卑诗省北部卫生局完成了营养师的实习之后，在温哥华沿岸卫生局任职临床营养师。同时，自2009年起，也在华人健康协会任糖尿病普通话讲师。Libranutrition101@gmail.com



www.libranutrition.com

地址：5368 Parkwood Place Richmond, B.C., V6V 2N1

明声报广告热线：604-231-8992 传真：604-231-9882