

Baby



防濕疹避免致敏原

訓練孩子輸得起

司BB沖個靚涼

孕婦外遊 8 不做

產前服藥可致畸胎

衛生用品大搜羅

咪話BB好熱氣

親子專家任妙敏

Maggie 訪談記



污染毒害兒童 改善由家居飲食做起

做爸爸要情緒穩定

優質外傭 揀選要訣

產後修身

新www.babynews.hk

上支援爸爸育兒文庫、討論區、相片比賽、Blog

家指定育嬰親子雜誌

訂閱熱線: 2542 3231

SMS訂閱: 6206 3811

自動模擬嬰兒吸嘔 ● 輕巧 ● 寧靜 ● 舒暢

母乳泵



PIGEON

媽媽熱話 MOTHER'S HOT TALK

運動節食 修身之道

攝影: 孔令欣
設計: 本報設計
模特兒: Lee Ka Man
資料提供: 黃綺雯小姐 (對她各類群會註冊營養師)

女性天生愛美, 不論在那一個年齡、那一個階段, 女性對美的追求都永無止境。相傳在唐代, 豐腴是美的一般標準, 四大美人之一的楊貴妃便是這一類豐腴美人。然而到了今天這一代, 世俗的眼光都認為瘦才是美, 於是個個都搶著減肥。身為孕婦的你, 是否有為了美, 積極計劃產後減肥呢?

撰文: 李思敏

說起減肥, 有些人可能會有「愛親嗒愛命」的感觸, 其實減肥減至有害健康只是極端的例子而已。肥胖帶來的負面影響十分之多, 例如高血壓、糖尿病、風濕、膽石等, 減肥反而是有益健康的做法。選擇各種科學註冊營養師所給予的, 逐漸減肥的指標與一般人相差無幾, 都是有需要才減並應按部就班。

怎樣才叫肥?

減肥前的第一件, 便是要了解何謂「肥」。一個人身體肥胖, 主要是由於攝取的熱量超過身體所耗, 而多餘的熱量便積聚於體內變成脂肪, 造成肥胖。多數的產後婦女之所以會發胖, 除了受身體的荷爾蒙影響外, 便大概與懷孕時進食過多有關。

孕婦一般胃口要大, 又因懷著胎兒而運動量減少, 熱量得不到消耗之下, 便容易積聚脂肪了。然而這只是一般性而沒有必然性的, 有些孕婦生產完畢亦不會肥多少。甚至有些產前過瘦的婦女, 生完BB後反而體重升至理想的標準水平。因此產後婦女要減肥, 還是應先了解清楚自己是否「真的肥胖」。

計算BMI

世界衛生組織定了一套簡便的體

重評估準則, 即是BMI (體重指數), 其計算方法是: $\text{體重kg} \div \text{身高m} \div \text{身高m}$ 。若得出的數字低於18.5, 即是瘦弱; 介乎18.5至22.9是正常; 23或以上便屬於過重了。

正常分娩的婦女, 經休息可下床活動時, 可以磅一下自己的體重, 計算自己的BMI外, 亦可知自己產後比懷孕前增加多少磅。根據所得答案, 妳便可以知道自己的體重是否在健康範圍之中, 並衡量自己是否需要減肥了。

減肥按部就班

若婦女經計算後, 體重已超出理想範圍, 便需要減肥了。黃綺雯指產後修身應不問兩個主要途徑: 一是運動(以增加熱量的

產婦減肥貼士

產後婦女要減肥, 又要照顧孩子, 會否分身不暇, 導致減肥計劃失敗呢? 以下貼士備供大家參考。

- 1 保持均衡飲食, 少食多餐, 餐與餐之間約隔四至六小時左右。
- 2 不要因任何理由如照顧孩子太忙, 而少吃一餐甚至數餐。太久不進食, 會令身體的熱能會消耗減慢, 下一餐亦吸收得更多。
- 3 小孩子的食量較少, 進食次數比成年人頻密, 產婦不應在正常餐外再跟隨他們進食; 亦不應把他們吃不完的東西全數自己吃光, 因這會大大增加了熱量的吸收, 與減肥背道而馳。

▲產後以正確方法修身, 不怕舊衣服不合穿。



漸死)；二是飲食調攝(以控制熱量的吸收)，並密切記按步就班，有恆心和耐性地使體重逐漸減輕，以每個月減一至兩磅為健康理想的進度。若情況順利，產後胖了的婦女們約花五至十個星期便可回復懷孕前或比懷孕前更理想的體重。

運動消耗熱量

很多時候，產後的婦女都會「進補」，吃下大量補品，又因照顧孩子而減少外出走動。故此，懂得控制飲食和適量的運動就相當重要。

認識金字塔鐵則

飲食控制是減肥計劃中重要的一環，基本的大原則是根據飲食金字塔(下圖)的食物種類比例進食。金字塔的底部為五穀類，是攝取熱量的基礎；第二層是蔬菜水果類；第三層是魚、肉、蛋、豆類、奶類；頂部佔最少的是油、鹽、糖類。無論是一般人或是產後婦女，都應根據以上的原則進食，切忌盲目節食，尤其是產後婦女都應注意鈣質和鐵質的吸收。



遵行三低一高

黃綺雯指，遵從飲食金字塔有一個要訣，就是應進食各個食物類別中的「3低1高」之選，分別是「低脂肪，低糖分，低鹽分，高纖維」。

1 五穀類

例如薯仔本身的脂肪含量很低，但經烹調或炸薯條、薯仔蓉之後，熱量和脂肪含量即大增，不是理想的選擇；所以在五穀類的選擇上，可用全麥麵包代替白麵包；糙米/紅米代替部分白米；麥片代替粥等，以增加纖維素的攝取。

2 肉類

應選瘦肉類如雞肉、魚肉、牛肉等，代替鴨肉、肥肉、午餐肉等；烹調前亦應除去高脂肪的皮和肥膏，採用低脂的烹調方法，避免用過多的醬油煎煮，因為脂肪太高的料理會增加腎臟負擔，影響健康。

3 水果

新鮮的水果如橙、柑、蘋果可代替蜜餞涼果、罐頭水果等，以減少糖份的攝取。奶類方面，高鈣低脂肪鮮奶/奶粉比煉奶、淡奶、奶精、咖啡伴侶等有益且熱量和糖份較低。油類選擇上，應以植物油代替動物油烹食，並注意用量。

復。總括而言，想身體復原，便應當作適量的運動。

儀器輔助要小心

現在坊間流行的減肥方法千奇百怪，當中最受歡迎的，相信是到一些纖體公司減肥。而產婦若參加這類纖體療程，應更加倍小心。黃綺雯並不鼓勵只靠儀器纖體，即使參與一些纖體療程，亦應配合飲食和運動的調節。



產後作負重舉重運動，有助消耗熱量。

►►轉下頁

媽媽熱話 MOTHER'S HOT TALK

在參加纖體療程前，可主動了解療程的內容和儀器的原理，例如有些是刺激肌肉收縮、有些則具按摩功效等。

亦必須了解療程的適用性和是否有副作用，例如對皮膚及肌肉的反應等，再選擇適合自己的器材。有些儀器或許並不適合皮膚敏感人士及體弱病者等。

消費者應以健康為上，小心了解減肥的規則，切勿急於減肥而亂報纖體療程呢！

三千五百卡等於一磅

常說要減肥、減肥，其實要減的「肥」到底指甚麼呢？其實減肥就是減脂肪，而為何多脂肪呢？答案是多熱量使會積存脂肪，所以要減肥便就是要「減少熱量吸收」了。

量度食物熱量的單位是「卡路里」(千卡)。食物熱量的主要來源是三大營養素，即蛋白質、脂肪、醣質。另外酒精亦可提供熱能。詳見下列對換表：

1克蛋白質	4卡路里(千卡)
1克脂肪	9卡路里(千卡)
1克醣質	4卡路里(千卡)
1克酒精	7卡路里(千卡)

當人體從食物吸收了過多的卡路里，而又消耗不了，多餘的卡路里積存至三千五百卡後，人體便會增重一磅。因此，減肥的要點在於控制飲食(節制熱量的吸收)，及多作運動(消耗熱量)。

進行減肥的婦女並不需要天天上磅看自己

是否輕了。同一天一兩磅的上漲多數是身體水份的流失，餐前餐後的磅數亦會有所不同，並不代表身體的脂肪減少。建議一星期只磅重一次，記錄體重的變化。

除了磅重外，黃綺雯亦提供了一些簡單的方法讓大家參考。

1 量度腰圍及臀圍的變化，因為這些都是較容易積存脂肪的地方，若這些地方瘦下來，便代表脂肪減少了。

2 量度自己懷孕前的衣服是否在產後也穿得下，若漸漸穿得上，便代表自己的身型漸漸和和從前差不多了。

餵母乳助修身

餵母乳有助母親的熱量消耗，所以亦有瘦身的功效。媽咪若想修身，不妨考慮餵母乳。因為母乳對嬰兒來說是最佳營養的食物，又不會引致孩子食物敏感，孩子健康自己又可修身，一舉兩得呢！



Baby

黃綺雯營養師指遵從飲食金字塔，減少熱量吸收，再配以運動，便可達減重效果。



營養餐單參考


早餐 BREAKFAST	· 雞菜火腿通粉 · 椰茶(少糖)
OR	· 時菜肉絲湯米 · 奶茶(少糖、少奶)
午餐 LUNCH	· 粟米肉粒飯 · 布林一個
OR	· 北菇雞柳飯 · 時菜(去油)
下午茶 TEA	· 脫脂奶一杯 · 香蕉一隻
OR	· 冬菇金針雞耳蒸雞 · 青瓜炒肉片 · 清炒芥蘭 · 飯 · 梨一個
晚餐 DINNER	· 瑤柱肉茸蒸蛋 · 豆角牛肉 · 清炒韭菜花 · 飯 · 奇異果一個

注意事項：

- 以上菜單僅供參考，婦女可以因應個人不同的喜好，以同等份量的食物代替以上食品，基本原則均是均衡飲食。
- 遵從食物金字塔的分類與比例進食。
- 每餐要定時進食，少食多餐，餐與餐之間可有小食，例如奶或水果。
- 食物種類應多元化，以補不同營養素。
- 每天要補充足夠的水份，有助新陳代謝。以每天八杯水為例來說，若睡前餐後都有一杯水，便可輕鬆達標了。而飲料的選擇亦包括開水，但是果汁及汽水應盡量避免，因為它們的糖份都偏高。
- 每個人的身體情況都有所不同，減肥前應先諮詢營養師的意見。

補品有幾肥？

產後媽媽都會有很多湯水補品吃，老人家稱之為「補身」。但是這些產後補品到底是令媽媽「補身」，還是令媽媽「暴肥」呢？大家不妨看看下表：

補品	致肥原因	替代烹調法
 豬腳羹	高脂肪(豬油)、高糖份(冰糖)	把豬腳去肥，烹調後鹽燙豬腳薑放涼後放入雪櫃，隔去表面的面糖油脂肪，再煲滾後才可食用。每次進食豬腳時只吃少量瘦肉，不吃皮層；雞蛋只吃蛋白，不吃蛋黃；甜醋不要多喝。
雞湯	高脂肪(雞油)	把雞去皮、去肥、出水後才用以烹調，飲用前還要隔去表面的油份。
椰汁冰糖燉燕	高脂肪(椰汁)、高糖份(冰糖)	燕窩焗雞(去皮、去肥、隔油)、燕窩粥都是一些較健康的煮食方法。