



你有什么好的减肥方法、护肤方法、美丽心经……都可以加入到我们的健康小部落里来,把好东西与大家分享,让大家都美丽起来。  
QQ:774768326  
QQ群:13876347



## 吃米饭能减肥?

继食肉减肥法后,最近坊间又流传吃米饭可以有助减肥,对于喜欢吃饭但又怕肥的人是个天大的喜讯。可是,欣喜之余又有些担忧了,因为一直以来的说法可都是“吃饭增肥论”——要想减肥的话,必须控制饭量,或者只吃菜不吃饭。饭是大家每天必吃的,不过,想瘦的,到底吃不吃呢?我们请营养师颜天健、西医邝浩源告诉大家吃饭到底是会瘦还是会肥。

### 营养师建议的减肥餐单:

早餐:乳酪1杯、低脂鲜奶麦皮1碗、梨1个;  
中餐:露笋炒牛肉、西兰花炒带子、糙米饭1碗、橙1个;  
晚餐:洋炒蛋、炒青菜、蒸鱼、冬瓜海带排骨汤、糙米饭1碗。



### 吃米饭会瘦?

颜天健、邝浩源都不约而同地表示,这个说法是毫无医学根据的。

颜天健解释,由于米饭中80%至90%属于碳水化合物,可为身体提供热量,但吸收过量会转化为脂肪,吃得多绝不能减肥。

邝浩源的说法也差不多,他指出只吃饭不吃菜并不能减肥;同样的,戒饭只

吃菜也是不能减肥的,因为如果饭吃得少了,肚子就不容易饱,这样一来就有机会不自觉地多吃菜,而菜相对来说都是较油腻而且卡路里较高的,不能达到减肥效果。要减肥,最重要的是须注意饮食均衡,减少整体食量及多做有氧运动,如爬山、跳舞等。

### 吃日本米比吃中国米、泰国米容易胖?

有人认为吃日本米比吃中国米及泰国米更容易肥,所以吃日本米时会刻意少吃一点。营养师指出,事实上,三种米的卡路里含量差不多。一碗饭大约含有150-200卡路里,而无论用哪一种米煮饭,吃得过量都可致肥。

而邝医生解释,日本米与中国米及

泰国米的分别只在于稻米的品种,在结构上有所不同。日本米属于粳稻,只有15%直链淀粉,所以黏性较高,口感较为软绵。而中国米及泰国米属于籼稻,有20%是直链淀粉,黏性较低。三种米只是在口感上不同,热量其实是差不多的。

### 传闻血型跟吃饭有关系,不同血型的人怎么挑米才不容易胖?

颜天健、邝浩源听到这个传言后都不禁失笑,他们说血型跟吃饭,甚至减肥都绝对没有关系。邝浩源说肥胖只跟运

动量、饮食习惯及遗传有关,所以整个家族的人身形都偏胖的话,他们就要比一般人吃更少及做更多运动才能减肥。

### 糙米、紫米、糯米等营养价值都不同,吃哪种不容易胖?

邝浩源说,糙米比白米含有更多纤维素、维他命B、矿物质及氨基酸等,但热量亦跟白米、紫米及糯米不相上下。不过,由于糙米当中的纤维素较高,所以较难消化,相对地较容易饱肚。要减肥的话,改吃糙米便可减少食量,热量吸收少了自然可以减磅。而紫

米及糯米多用于甜品及糖水中,较难消化,有胃病者不能吃太多。拿三者作比较,颜天健也认为糙米的营养价值最高,如果能接受它较硬的口感的话,绝对可以以糙米代替白米作主要粮食。