

撰文：曾莉嘉、陳旭英 | 攝影：張文智 | 設計：鍾達仁

很多人都以為飲牛奶容易肥，因為牛奶含有不少脂肪，故減肥人士對其避之則吉！但近年卻有研究指出，飲牛奶，正正能幫你減肥！



**陳勁芝**營養師簡介

## 高鈣點減肥？



牛奶及乳酪等奶類食品含豐富鈣質，每杯二百五十毫升含三百毫克鈣，並應選脫脂或低脂奶品，可免除因吸收多餘飽和脂肪，增加癌症及冠心病的風險。同時亦應留意，鈣質並非愈多愈好。當飲食中的鈣質攝取量高於一千五百毫克，便會增加患腎石風險。

任何理論要成立，當然需要大量研究數據證實，在一九九七年美國的「DASH Diet」研究，證實了冠心病與血壓有正面關係，

陳勁芝解釋：「維他命D<sub>3</sub>是影響鈣質進入脂肪細胞的元素，如果人體飲食中的鈣質吸收過少時，維他命D<sub>3</sub>就會增加，繼而增加血鈣進入脂肪細胞，脂肪自然多；相反，如果有足夠的鈣質吸收，血內的維他命D<sub>3</sub>就會減少，相對脂肪產量大減，人自然會瘦。」

任何理論要成立，當然需要大量研究數據證實，在一九九七年美國的「DASH Diet」研究，證實了冠心病與血壓有正面關係，

陳勁芝說：「人體內的鈣質，九成為『骨鈣』，存於骨骼及牙齒；一成為『血鈣』，負責維持各細胞、神經、血液、肌肉或心臟等運作。」

「大量鈣質進入骨骼，可以強骨固齒，但當鈣質進入脂肪細胞，卻會令人體增加脂肪製造，及減少脂肪分解，人就會容易肥胖……」

且慢，不是說高鈣可減肥嗎？原來

飲食中的鈣質高，反而會令血鈣不

容易進入脂肪細胞，而關鍵在於血

液中的維他命D<sub>3</sub>的數量。

陳勁芝解釋：「維他命D<sub>3</sub>是

影響鈣質進入脂肪細胞的元素，如

果人體飲食中的鈣質吸收過少時，

維他命D<sub>3</sub>就會增加，繼而增加血

鈣進入脂肪細胞，脂肪自然多；相

反，如果有足夠的鈣質吸收，血內

的維他命D<sub>3</sub>就會減少，相對脂肪

產量大減，人自然會瘦。」

營養師陳勁芝指出，近二十年不少大型的流行病學研究顯示，高鈣飲食或高奶製品攝取量，與體重有反比關係；由此，科學家便開始推論，鈣質在控制體重及預防肥胖有着重要的角色。

# 牛 奶 愈 飲 愈 瘦？



營養和體格健康檢查部

營養師陳勁芝指出，近二十年不少大型的流行病學研究顯示，高鈣飲食或高奶製品攝取量，與體重有反比關係；由此，科學家便開始推論，鈣質在控制體重及預防肥胖有着重要的角色。

陳勁芝說：「人體內的鈣質，九成為『骨鈣』，存於骨骼及牙齒；一成為『血鈣』，負責維持各細胞、神經、血液、肌肉或心臟等運作。」

「大量鈣質進入骨骼，可以強

骨固齒，但當鈣質進入脂肪細胞，

卻會令人體增加脂肪製造，及減少

脂肪分解，人就會容易肥胖……」

且慢，不是說高鈣可減肥嗎？原來

飲食中的鈣質高，反而會令血鈣不

容易進入脂肪細胞，而關鍵在於血

液中的維他命D<sub>3</sub>的數量。

陳勁芝解釋：「維他命D<sub>3</sub>是

影響鈣質進入脂肪細胞的元素，如

果人體飲食中的鈣質吸收過少時，

維他命D<sub>3</sub>就會增加，繼而增加血

鈣進入脂肪細胞，脂肪自然多；相

反，如果有足夠的鈣質吸收，血內

的維他命D<sub>3</sub>就會減少，相對脂肪

產量大減，人自然會瘦。」

營養師陳勁芝指出，近二十年不少大型的流行病學研究顯示，高鈣飲食或高奶製品攝取量，與體重有反比關係；由此，科學家便開始推論，鈣質在控制體重及預防肥胖有着重要的角色。

同時亦發現鈣質、脂肪及體重有反比的關係，即高鈣飲食的人，脂肪比例會較少，體重亦較輕。

其後有不同跟進研究，其中一項研究人數達百萬計的美國國家健

康和營養考試調查（NHANES III），在控制研究中女士的年齡、

種族、活動量及攝取量變數後，亦

發現飲食愈高鈣，體內脂肪高的機

會率愈低。

另一項以患高血壓的黑人為研

究對象，將飲食中的鈣質由四百毫

克增至一千毫克，一年後發現每人

平均減少了四點九公斤的脂肪！

在動物研究上亦有相同效果：

當老鼠進食一樣的卡路里、脂肪、

碳水化合物、蛋白質等營養，只是

鈣質有異時，結果發覺高鈣飲食的老鼠減肥情況較理想；相反增肥

時，吸收較少鈣質的老鼠，脂肪增

長速度較快。

不少食物都含鈣質，但是否任

何高鈣食物或齊吃鈣片都有同樣減

肥功效呢？

陳勁芝指出，曾經有研究將老

鼠分為低鈣飲食、補充鈣片及吸收

鈣質的，分別減走29%及69%體重

及脂肪比例，結果最為理想。

現階段各項研究只能指出鈣質

與體重有著密切的關係，甚至有助

減低脂肪量，但只限於動物實驗，

仍有待更多數據去證明。不過陳勁

芝強調，無論鈣質是否具減肥功

效，攝取足夠鈣質仍然對身體有

益，成年人謹記每日最少要有一千

毫克鈣質。

富鈣質，每杯二百五十毫升含

三百毫克鈣，並應選脫脂或低

脂奶品，可免除因吸收多餘飽

和脂肪，增加癌症及冠心病的風險。

同時亦應留意，鈣質並非愈多愈好。當飲食中的鈣質攝

取量高於一千五百毫克，便會增加患腎石風險。