



▲大部分高纖低脂的蔬菜，都是負卡路里食物。

解構 3 當麼食物才會「負」？

由此看來，如每餐吸收低於一百卡路里的食物，便可以有此抵銷熱量的作用。而低於一百卡路里又能飽肚的食物，大多數都是高纖低脂的蔬果類，這就是所謂的負卡路里食物。

余思行指出，熱量是來自於食物中的脂肪、碳水化合物及蛋白質，除了水以外所有食物都有熱量，不過含大量纖維素的蔬果，其熱量就十分低，所以消化後就有所謂的「負卡路里」作用。

解構 4 營養師是否推薦？

至於每種食物要用多少卡路里來消化它，余思行稱目前未有確實數據，有待進一步研究證實。但以「負卡路里」作為減肥方法之一，從理論上來說是可以成立的。

余思行說，此理論是勸導大家多進食高纖蔬果，其實都是一種值得支持的健康飲食方法。她解釋，蔬果富含礦物質及維他命，有效提升人體新陳代謝，有助加速熱量的代謝，所以能有效減肥。

解構 5 只吃「負卡路里食物」瘦得快？

既然「負卡路里食物」如此着數，每餐只吃此類食物，不就能極速減肥？余行思說，飲食是講求營養均衡，高纖低脂蔬果應多進食，亦可以作餐間小食，但不能完全代替其他食物營養。

余思行教路，如果想好好利用「負卡路里食物」，不妨「少食多餐」，例如把「大餐」分為幾次「小餐」進食，食物的熱量降低，但消化次數卻增加，最後身體吸收到的熱量，就會相對降低，這又可增加減肥功效。闊



►將「大餐」分為幾次「小餐」進食，增加消化次數，有助減肥。



▲蔬果含豐富礦物質及維他命，可提升人體新陳代謝。

負卡路里食物

西蘭花 份量 1碗 (91g) 熱量 31 kcal	辣椒 份量 1隻 熱量 18 kcal	蘆筍 份量 1碗 (134g) 熱量 27 kcal	提子 份量 1碗 (92g) 熱量 62 kcal	菠蘿 份量 1碗 (165g) 熱量 82 kcal
紅蘿蔔 份量 1碗 (128g) 熱量 52 kcal	菠菜 份量 1碗 (30g) 熱量 7 kcal	芹菜 份量 1碗 (101g) 熱量 16 kcal	檸檬 份量 1個去皮 熱量 17 kcal	橙 份量 1個去核去皮 熱量 100 kcal
青瓜 份量 8吋長一條 熱量 45 kcal	蒜頭 份量 1瓣 熱量 4 kcal	蘋果 份量 1個細 熱量 77 kcal	杧果 份量 半碗 (83g) 熱量 54 kcal	士多啤梨 份量 1碗 (152g) 熱量 49 kcal

減肥捷徑？ 「負卡路里食物」



解構 1 消化食物要熱量

余思行解釋，人體消化食物過程中，如腸道蠕動及產生酵素等一切動作都需要熱量來啟動，所以此減肥法就依據這原理來推論，指身體用以消化食物的熱量大過食物本身的熱量，我們便能愈食愈瘦。



►我們進食後，人體亦需要用熱量來消化食物。

解構 2 卡路里如何抵銷？

食物能帶給身體多少熱量大家都知道，但將它消化淨盡又需要幾多熱量呢？

余思行說，人體大約需要一百至二百卡路里來消化每餐食物。因此，一個五百卡路里午餐，經消化後身體只大約吸收三百至四百卡路里。如此推論，如果一餐減低熱量為一百卡路里，消化抵銷後就沒有吸收卡路里，或因消化大過吸收，從而得到負卡路里效果。

►如一餐只吸收 100 卡路里，照推論就可以得到「負卡路里」效果。



想減肥的人為求目的可謂不擇手段，務求在最短時間內以極端手法達標，於是，網上流傳的「負卡路里食物」減肥法，甚得減肥人士歡心。

但究竟這種「愈食愈瘦」的減肥絕橋，是否有據可依？實效又如何？今期由營養師為大家深入解構！

「其實這是網絡上流傳已久的『負卡路里食物』減肥法，是指身體消化食物時所消耗的熱量為高，而物所含的熱量為低於零卡路里。」養和體格健康檢查部營養師余思行說。



查部營養師余思行說。

