

序



誕下幼女後經歷坐月及餵哺母乳、儲好「糧倉」，體重一度飆升至 138 磅，當時的我一直安然面對豐滿的身形，甚為圓潤的上鏡身影，只注重產後調理，希望努力經營健康的體魄陪伴孩子成長。2019 年 9 月，幼女 14 個月大時，有感她對母乳需求開始減少，加上日常進食固體食物的時間表穩定，所以毅然決定於 9 月 1 日開始修身計劃，也正好與兩個兒子一同開展「新學期」。



「低醣飲食落磅計劃」透過調整食物配搭改善飲食習慣，過程輕鬆又飽肚，再加上注意吸收足夠水分，雖然恰巧經歷「沒有姐姐的日子」，更加體驗到這個減磅餐單與日常照顧家庭的早午晚餐的「完美共存性」，連帶家人都有更多健康食物選擇。減磅持續 3 個月左右，我已輕鬆減走約 25 磅。

說起減肥，相信大部分女生都擁有豐富的體驗。初入行選港姐、華姐時，我也經歷過「只吃白烱食物」、「調味料全走」的階段；在外進餐知道選擇有限，於是堅持用水浸洗幾次走油走味才吃。雖然當時的確減到磅，可是精神及心情不滿足。認識「低醣飲食落磅計劃」後，發現減磅竟然可以食得飽足、輕鬆健康地進行，本着「食得啱就食得飽」的原則，身體變得聰明了，心態上亦隨之適應而少了亂吃的慾望。我認為開始「低醣飲食落磅計劃」的初期，不需要注重太多數字上的計算，更重要是調整一個輕鬆沒壓力的心態，慢慢透過由改變日常飲食方法，讓自己能夠擁有更健康的身體，同時學懂選擇優質的食物，為自己建立豐富食物庫以吸收均衡多元營養。我常強調希望大家能以健康為終極目標，重視飲食習慣的「可持續性」，將減醣飲食計劃融入

日常生活，養成更理想的習慣，把減到的磅數看成「Bonus」，增肌減脂的同時，趁早遠離「三高」的威脅，為自己的健康把關。

鏡頭前，我是一位幕前工作者，鏡頭背後也同為人妻子、母親，經歷「低醣飲食落磅計劃」成功減肥後，我相信將減醣融入生活一定能成功！於是我開始於社交平台分享「我得你都得」的家常實踐方法，並且成立「你得我得行動組 by Skye」。

「你得我得行動組 by Skye」轉眼成立一年半，組員人數增至現時約 10 數萬，喜見成功減磅組員多不勝數，看見組員們自改善飲食習慣後，於身體檢查時獲醫生大讚，三高、炎症等問題大有改善，成績令人非常鼓舞。減肥一向是很孤單的，大家可以利用這平台互相支持打氣分享，告解同時求安慰。

本書不着重複雜的理論及食物熱量計算，旨在希望為大家提供一個簡單易明、實用的減醣飲食資訊工具書選擇，因此非常適合新手輕鬆跟着做，忙碌的你只要看通挑選食物的原則，試着食得飽食得開心就可以開始第一步。無論你是學生、家庭主婦、雙職母親、白領儷人甚至是男士，透過認識當中的飲食概念，就可以輕鬆愉快地實踐體重管理。書中提供了實用又方便的食譜參考、食材採購一覽表、外出用餐的食物建議等，另外也望能做到「見書飲水」的效果！（笑）各位隊友們，若你的另一半正在為健康進行低醣飲食減肥大計，不妨多了解多陪伴多鼓勵，這就是我們需要最大的支持！就算不打算減重，只要你想追求健康，這本書也很值得你細看！

如有意了解更多有關低醣減重的資訊，請加入：

 你得我得行動組 by Skye



Skye
情揚

低醣飲食法的原理

「低醣飲食」其實是透過降低碳水化合物的攝取量，燃燒體內的脂肪儲備，達到高效的減重效果。

當碳水化合物的攝取量降低時，蛋白質和脂肪的攝取量便會相對升高，而足夠蛋白質和脂肪能提供飽腹感之餘，亦會令血糖水平較為穩定，從而減少因低血糖而帶來的飢餓感覺，減少進食分量，令吸收的總熱量減少。

當碳水化合物攝取量低時，血液中胰島素的運行穩定，身體囤積脂肪的速度同時減低。當身體脂肪減少而配合健康飲食，可減少患上因肥胖而引致的疾病。

如何進行？

「低醣飲食法」的好處是只要懂得食物之配搭，配合攝取適量水分，日常可以正常調味處理食物，不用捱餓不用忍口，保持心情在輕鬆的狀態下進行。而我為大家設計的——「低醣飲食落磅計劃」是一個為期3個週期（Cycle）的體重管理計劃，每星期設有一天「開放日」（Open Day），可放心吃平常不適用於減醣日的Wish List食物，目的是令身心能夠保持在輕鬆愉快的狀態下，體驗整個變身旅程。

每個週期為8星期，每週期完成後享受2星期的「開放週」（Open Week），整個減重計劃目標，設定持續9個月至一年為之理想。隨後可隨習慣或喜好繼續維持低醣飲食模式，期間可自由選擇週期1、2、3之做法。



低醣飲食法的好處

生理方面：

食出易瘦體質

當了解低醣飲食概念後，身體新陳代謝的能力變好，故在很短時間內已看到令人鼓舞的成績，落磅後也可輕鬆透過飲食維持身材，也沒有身形反彈的壓力。當你掌握了整套飲食概念，就算偶爾吃多增磅了，也可在眨眼間減回來！

減少罹患高血糖引致的疾病機會

減少攝取醣分使身體血糖穩定下來，因而減少患上三高的機會，同時有機會減少因三高而容易引致的疾病，如心臟病、心血管病、二型糖尿病等。此外，已有多項研究發現，精製澱粉和糖分含量較高的飲食，會造成人體自由基的損傷，助長癌細胞的生長，故低醣飲食同時有機會減少患上癌症的風險。

體力及精神得以改善

常言道「飯氣攻心」，很多人吃飯後都會感到昏昏欲睡。由於高醣飲食令血糖飆升，故此容易令人感到疲倦。低醣飲食因血糖穩定，故此不易感到疲倦或嗜睡，精神也較之前飽滿。

減少過敏機會及改善炎症

穩定的血糖讓身體的免疫力正常調節，減少過敏機會，也因免疫力提升了，身體的炎症也會得以改善。

皮膚變得水亮

由於低醣飲食令血液變得清澈及暢通，代謝能力提升，加上配合攝取足夠水分，令皮膚得到充足滋養，變得水亮潤澤。

3.1 我的心路歷程

第 1 階段：自我認知，立下決心

2018 年 7 月，幼女兒出世後，我忙於坐月及照顧兩名兒子，加上一心為了提供足夠奶量餵哺女兒，所以一直沒有想過減肥。

直至女兒 1 歲多，有一天跟她玩耍時，發現腰間贅肉真的長了不少，身形圓碌碌的，體重當時約 138 磅。作為母親總希望陪伴兒女多一點時間，見證他們的人生大事，想陪伴他們更長時間，一定先要有健康的體魄。加上當時臨近 9 月，兒子們即將開學，女兒進食固體情況理想，對母乳需求減少，我作為媽媽也希望踏入一個新的里程碑，也趁自己還有能力籌謀的時候為健康努力，於是立下決心於 2019 年 9 月 1 日開始進行減肥計劃，挑戰自己。



第 2 階段：確立落磅方法

初入行時，對瘦身沒有深究，曾試過白烱減肥法，走油走調味，外出用膳更要用水把所有食物沖洗一遍才吃，當時是很快、很順利減到磅，但食之無味，精神心情兩不滿足，身心同樣不會健康。

現在我學懂為健康出發必需是首要考量；其次是作為母親及妻子，一定要方便自己，不用經常額外準備昂貴或稀有食材；最後當然最最最重要的就是「建立可持續習慣」。減肥不會是一朝一夕就要做到的事，如方法難以持續或反彈復胖，絕對只會浪費心血，於是我努力鑽研不同食譜和瘦身書籍，也諮詢不同醫生和營養師的意見，整合出一套「你得我得低醣飲食落磅計劃」。

第 3 階段： 決心執行計劃，成功減掉約 30 磅

在確立進行「低醣飲食落磅計劃」後，我開始留意食物的配搭，人體熱量來自碳水化合物、蛋白質及脂肪。我每天限制攝醣量，把碳水化合物限制在 20% 內。低醣飲食法最吸引之處是，只要懂得聰明地攝取食物，避免進食精製的澱粉質，每一餐都可正常地調味，吃得很快樂飽足，不用捱餓。

於開始減肥 1 個月後，即 2019 年 10 月，我已很快地穿回窄身高腰裙，但當時體型仍有些圓潤，於是再努力 1 個月，於 2019 年 12 月隨電視台到峇里外景，已經成功減掉 12 kg，可穿加細碼衣服，並以約 105 磅成功變回以前出鏡的模樣。



第 4 階段： 融會貫通，不用刻意計算攝醣量

在開始進行低醣飲食法約一至兩星期，慢慢能大致憑目測所吃的食物分量知道是否符合標準及飽足，不用刻意計算攝醣量。正如我之前所說，可持續性是非常重要的，你不可能每天帶着食物磅外出，秤量過才把食物放進嘴裏，不要為自己加添壓力，不費心神才有辦法落實在生活中，切忌因改變飲食方法令自己弄至精神緊張，否則沒辦法快樂地進行，也只會缺乏動力繼續堅持下去。

3.2

你得我得低醣飲食 落磅計劃

每個人體質、生活習慣、病史不同，故建議先諮詢醫生及營養師意見是否適合才選用此方法。

第 5 階段：維持體態，輔以運動

當開始了低醣飲食不久已見到成績後，我更加相信食物多元化、營養足夠是非常重要的。現在的我，並不追求繼續跌磅，只希望透過這個飲食方法令自己可飽足地維持現有的體態，並輔以運動來塑造身體線條，令肌肉結實，身體保持健康，有強壯的體魄迎接未來的挑戰。

第 6 階段： 成功落磅，你得我得，放鬆不放縱

改變飲食方法不等於限制飲食，沒有東西是一定不可吃的，不要因為不小心吃了一點高醣食物而緊張兮兮，或自暴自棄選擇放棄，減磅是一場長久戰，可於翌日重新調整餐單就可以了，不要強給自己太大壓力。

於疫情前，我和朋友會定期聚餐，也會和家人出國外旅遊，我會放鬆心情去吃，給自己多點彈性，避免設立過多限制，不要因為減重而影響社交及家庭生活，管理自己之後上磅的期望，調整接下來所吃的東西便可以了。

「放鬆不放縱」是我訂立「你得我得低醣飲食落磅計劃」的格言之一，相信你保持輕鬆心情，也可找到自己減重的步伐，成功落磅！我得！你都得！

今天起，為了自己的健康，一起開始低醣生活，加入「你得我得低醣飲食落磅計劃」吧！

f 「你得我得行動組 by Skye」



低醣飲食概念

我主張的方法並沒有食物是完全不能吃，只要懂得選擇食物，多吃原形食物，減少進食高醣、加工食品，你也很快感受到身體的變化。

就像常常有人說，低醣飲食不應吃香蕉；說真的，香蕉的熱量及升糖指數比較下較高，但其實香蕉是非常有益的水果，只要吃對比例，好好規劃一天的膳食就照樣可以吃。

香蕉含有豐富的鉀、纖維、維他命 C、B₆ 及抗氧化劑，同時含有色胺酸，幫助人放鬆情緒，適量攝取使人心情愉快。

我自己在減磅期間也保持每天吃兩份拳頭大小分量的水果，我會輪流吃不同的水果，低升糖的種類當然更理想。



健康落磅的重點應放在整體飲食配搭和運動上，不要花心神跟某一類水果或食物斤斤計較。

如果你喜歡吃香蕉，不必為了減重而放棄它，它不會打亂你的減肥計劃。單吃一種食物不會導致體重增加；就像單單吃一種食物不會達到減肥效果一樣。

只要大家明白整套飲食概念，就像銀包每日有 \$200 可使用，你如何使用這 \$200 於一日三餐才最划算呢？這沒有標準答案，人人的價值觀不同，這也正是「你得我得落磅計劃」較人性化的地方，總之記着「**健康食！輕鬆減！飽住瘦！**」。



我每天堅持吃兩份拳頭大小分量的不同水果，達致均衡的營養。



我的十大低糖飲食原則

1. 保持輕鬆的心情，不要抱有壓力，放鬆不放縱

減肥不是一朝一夕的事，故不要給自己太大壓力。整個落磅計劃並沒有固定餐單，只要認識食物的配搭，可輕鬆進行。每週應給自己一天 Open Day（開放日），讓身心都有調整空間，休息過後再走更遠的路。

2. 不要捱餓，每餐（尤其午餐）要吃得飽

每餐吃得飽足才可持久地堅持下去，身體才會更健康。午餐尤為重要，如果午餐的食物配搭及分量吃得正確，有效減少晚餐的飢餓感。晚上的消化時間較短，如午餐吃得飽足，晚餐只吃蔬菜及適量蛋白質也不會於睡前感到飢餓。

3. 營養均衡，食材多元化

注意營養，避免重複吃單一的食物及短期內進取地減少進食分量；另外，過度偏吃某些食物也會令身體營養不足。

4. 多吃原形食物

原形食物是指那些可直接看得到食物未加工的原貌，如蔬菜、原塊肉類等，這些不用標示成分，也大概知道其來源，這種食物並沒有經過外物的添加或揉合來改變形態。

3.3

如何實行你得我得 低醣飲食落磅計劃？

「低醣飲食落磅計劃」每個週期為 8 星期，每週期完成後享受 2 星期的「開放週」(Open Week)，整個減重計劃目標設定持續 9 個月至一年為之理想。隨後可隨習慣或喜好繼續維持低醣飲食模式，期間可自由選擇週期 1、2、3 之做法。

餐碟示範

要學習及適應新的飲食模式，非常鼓勵大家準備一隻圓餐碟，方便新手入門者感受食物的分量及配搭。每日定時定量進食，可促進消化和代謝能力。

午餐是這個低醣飲食法的重點，一定要吃得非常豐富，建議新手者可每天使用同一個圓碟進餐，餐碟的大小以能吃得飽足為準，實行一至兩星期後，能慢慢領略何謂足夠分量的技巧。

在詳細說明之前，先了解整個飲食方法主要是分為 4 大類食物，為了方便繁忙的都市人透過目測知道所吃的分量是否足夠，右圖的圓形可視作餐碟，無論在家自煮或外出用餐，建議以此餐碟作為配搭參考。

低醣飲食落磅計劃四大類食物



綠葉類蔬菜

低醣分，含豐富纖維素，需要適量攝取增加飽肚感，目測約 2 隻手掌攤平的分量或更多。

A

Weeks 1-8	可吃
Weeks 1、2、5、6	佔 50%
Weeks 3、4、7、8	佔 25%

其他顏色蔬菜

醣分相對綠葉類蔬菜高，可吃。
目測約 1 隻手掌的分量。

B

Weeks 1-8	可吃
Weeks 1、2、5、6	佔 10%
Weeks 3、4、7、8	佔 25%

蛋白質

以肉、魚、海鮮、雞蛋、豆類為主，
目測約 1 隻手掌攤平的分量。

C

Weeks 1-8	可吃
Weeks 1、2、5、6	佔 40%
Weeks 3、4、7、8	佔 25%

原形澱粉質

五穀、根莖類容易被消化及吸收，能促進脂肪代謝。
目測約 1 隻手掌攤平的分量，因含有澱粉質，
故建議放在用餐次序最後才吃。

D

Weeks 3、4、7、8	可吃
Weeks 1、2、5、6	佔 0%
Weeks 3、4、7、8	佔 25%

如何開始實行？

第 1 個週期 (Cycle 1 : Weeks 1-8)

飲食方法：每週 6 天減醣日 + 1 天開放日

每天進食 5 餐，包括早餐、上午茶、午餐、下午茶、晚餐

入門建議：

- 下午茶及下午茶為協助初試者適應暫別澱粉質之心靈慰藉，保持口腔有點忙碌的感覺，並非必需的，如不特別感到肚餓，可以一日三餐已足夠。
- 晚餐可吃烩菜或炒菜，蔬菜分量不限，宜於晚上 7 時前完成進食，給身體足夠時間消化。
- 改變飲食習慣非人人能即時適應，如初期不習慣晚餐只吃蔬菜，可實行午餐的吃法，加少量肉類或 1 杯米奶消除飢餓感覺，待身體適應後再調整；老實說，個人經驗得出晚餐吃得愈清淡，落磅效果愈好。

怎樣吃：

✎ 第 1 及第 2 星期 (只吃 A、B、C 三類食物)

- 先暫別所有澱粉質，讓身體先消耗儲存的能量及脂肪。
- 午餐攝取 50% 綠葉蔬菜；10% 其他顏色蔬菜；40% 蛋白質。

✎ 第 3 及第 4 星期 (可吃 A、B、C、D 四類食物)

- 午餐攝取 25% 綠葉蔬菜；25% 其他顏色蔬菜；25% 蛋白質；25% 原形澱粉質。

5.4

自煮買餸清單

實行「你得我得低糖飲食落磅計劃」，有些人走進街市或超級市場，對買餸食材毫無頭緒，以下的買餸清單，希望給你建議，原來有很多食材也適合帶回家。

A 類 綠葉類蔬菜 (Weeks 1-8)

			
蘆筍	莧菜	菠菜	火箭菜
			
西芹	椰菜花	白菜、菜心	椰菜
			
西蘭花	荷蘭豆、蜜糖豆、四季豆等	青瓜、節瓜、翠玉瓜	羽衣甘藍

B 類 其他顏色蔬菜 (Weeks 1-8)

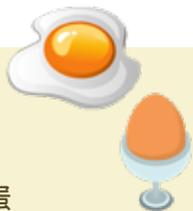
			
金菇	紅蘿蔔	蘑菇	白蘿蔔
			
三色椒	芽菜	韭菜、大葱	茄子
			
鴻禧菇 / 秀珍菇	番茄	洋葱	紫椰菜

5.7

外出用餐選擇小貼士

基本上，低糖飲食也有很多外食選擇，故外食族不用擔心如何踏出第一步，也沒必要擔心外食無法減肥而放棄社交生活。即管踏出第一步，透過改變飲食方法，去感受身體的變化吧！

雞蛋篇



- 蒸水蛋
- 茶葉蛋
- 蝦仁炒蛋
- 番茄炒蛋
- 秋葵炒蛋
- 田園煎蛋餅
- 白飯魚煎蛋
- 苦瓜肉碎煎蛋餅
- 日式茶碗蒸
- 日式紫菜芝士卷蛋
- 溫泉蛋昆布沙律

水果篇



- 西柚
- 蘋果
- 藍莓
- 黑莓
- 石榴
- 車厘茄
- 西梅
- 火龍果
- 木瓜
- 奇異果
- 紅石榴
- 紅桑子
- 士多啤梨
- 橙
- 西瓜
- 蓮霧
- 車厘子
- 檸檬
- 熱情果
- 蔓越莓
- 牛油果
- 梨
- 提子
- 楊桃

茶餐廳

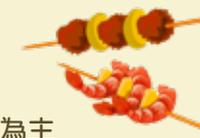
- 小菜走飯
- 常餐扒類加蛋走汁 (或另上)
- 油菜全走
- 無糖飲品
- 套餐可轉菜底走飯，或自備餐盒把飯帶走
- 如時間許可，可自攜原形澱粉如番薯、南瓜配外賣同食

火鍋店



- 避免加工火鍋料
- 以肉類及蔬菜為主
- 不要飲用湯底
- 無糖飲品

燒烤



- 以肉類及蔬菜為主
- 可選吃海鮮
- 避免濃味醬料
- 無糖飲品

TIPS

- 如時間不容許早一晚解凍，可煮食前 45 分鐘以鹽水略浸雞扒解凍。
- 雞扒本身有油分，煎時可不用下油，以雞皮向鑊面逼出油分。
- 如習慣加入生粉醃雞扒可隨意，但並非必要。



早餐 2

黃薑雞扒、炒滑蛋、西蘭花、車厘茄、杏仁奶（加奇亞籽）

黃薑雞扒

材料：

急凍雞扒

調味料：

基本調味料

黃薑粉

做法：

1. 急凍雞扒早一晚從冰格放在下層解凍（如時間許可，煮食前 3 小時以鹽水浸泡，辟除雪味）。
2. 雞扒洗淨，以廚房紙印乾水分，以基本調味料及黃薑粉醃 45 分鐘。
3. 中火預熱後，雞皮向下放入鑊，兩邊煎至金黃色，轉中細火，加蓋煎至熟透。

早餐 3

芝士焗啡菇、沙律菜、甜椒、烩蛋、杏仁奶（加奇亞籽）

芝士焗啡菇

材料：

大啡菇

三色椒

西蘭花

洋蔥

椰菜花莖

水牛芝士

（Mozaralla Cheese）

做法：

1. 啡菇以廚房紙輕抹，切掉中間硬蒂。
2. 將三色椒、西蘭花、洋蔥、椰菜花莖切碎，以攪伴器打碎。
3. 開鑊下油，以中細火把以上餡料炒香，鋪在啡菇上，灑上芝士。
4. 放入已預熱 180℃ 焗爐，焗 35 分鐘即可。

TIPS

- 餡料可隨意變更，我經常選用雪櫃餘下的食材。
- 啡菇不建議用水洗，如真的想洗，建議煮前一刻才洗。
- 芝士可隨個人口味轉換，以有拉絲效果較佳。



午餐 2

豆腐本菇炒三色椒、煎三文魚柳、蒜蓉炒大白菜

豆腐本菇炒三色椒

材料：

硬豆腐、本菇、三色椒、洋葱或紫洋葱、蒜頭

調味料：

基本調味料、料理酒

做法：

1. 以中火下油，放入硬豆腐煎香至各表面至金黃色，盛起備用。
2. 下油爆香洋葱，放入本菇炒香，下蒜粒炒三色椒，加入已煎香的硬豆腐，灑入基本調味料及料理酒調味即成。

TIPS

嗜辣者可加入辣椒，以增加香味。



TIPS

包裝的青口通常已洗淨及半熟，略擦外殼即可烹調。

午餐 3

白酒煮青口、大蝦茶碗蒸、法邊豆

白酒煮青口

材料：

青口（包裝）、洋葱、蒜頭、香菇、白酒

調味料：

基本調味料、鰹魚汁

做法：

1. 青口略擦外殼的雜質，備用。
2. 以少量油爆香洋葱及蒜頭，放入香菇及青口炒香，倒入白酒，以基本調味料及鰹魚汁調味，加蓋，以中火煮 5 分鐘即成。



紫菜漢堡

材料：

壽司紫菜 1 張（大塊）、沙律菜、洋葱、番茄、甘筍、雞蛋、硬豆腐、豬肉片、十穀飯、芝士片

做法：

1. 沙律菜洗淨，以食用水略沖。
2. 洋葱及甘筍切絲；番茄切片；雞蛋煎成蛋塊。
3. 起鑊下油，煎熟豬肉片及硬豆腐，加少許鹽及黑胡椒調味。
4. 紫菜鋪好，在下沿的中間位置剪至一半，將材料分為四格，鋪上不同的食材。
5. 將左下角先向上覆好，整份再向右邊相疊，最後覆上右下角，完成。



TIPS

- 剛煎好的材料要待涼才包覆。
- 太濕的食材建議抹乾水分，或墊上沙律菜，以免紫菜沾濕變脆。



碟頭飯

日常忙着返工返學，處理家務湊小朋友，碟頭飯絕對是輕便午餐的好選擇，以下介紹四款容易又好營養的碟頭飯，會是你的心頭好！

日式洋葱牛肉飯配水波蛋

材料：

火鍋牛肉片（可用豚肉片或雞肉代替）、洋葱、甘筍（可選配）、雞蛋、十穀飯

醬汁：

鰹魚汁 / 日式高湯、醬油 / 生抽、味醂、清酒、料理酒、水

TIPS

- 素食者可以新肉絲或秀牛肉代替牛肉。
- 減醃者可用椰菜花做成偽飯底。
- 也可選用芋絲或蒟蒻麵代替飯。



6.1

減糖新手疑惑 Q & A

很多人聽過「低醣飲食」之後，也被其好處深深吸引，但礙於不同原因總是未能踏出第一步。好不容易終於踏出第一步試行了，於初期進行「你得我得低醣飲食減肥法」時，都會感到有點疑問：「我應該如何開始？」「我遇到的困難只有我才會發生嗎？」

不用擔心，FB 群組「你得我得行動組」運作了超過一年，這篇文章將會輯錄組員常見的問題，讓大家於執行前可以先了解，使日後能更快掌握新的飲食模式。

執行初期遇到的身體狀況

只要跟足飲食比例，保持營養均衡及食物多元化，低醣飲食是很溫和的飲食方法。但因每個人的體質及詮釋同一飲食方法也不同，有些人於改變飲食方法之初期也許會出現以下情況，不用太擔心，可以看看情況再作調整：

Q1 我的脫髮問題好像嚴重了？

A: 我於進行整個低醣飲食減肥時，並沒有出現過脫髮問題。然而由於每人體質、適應力也不同，有機會是飲食比例不均勻所致，蛋白質及礦物質也攝取不足，建議可到群組上載日常飲食相片，讓經驗豐富的組員先幫忙檢視餐單，同時可選擇補充微量元素和綜合維他命。

同時留意辦公室的水機是否蒸餾水，因喝太多蒸餾水也有機會引致脫髮，所以要注意礦物質補充。此外，也要注意是否因減重而有壓力？作息是否不定時？這些也是脫髮的原因之一。在中醫角度，脫髮也有可能是腎及肝的問題。請放輕鬆，跟着我的方法修正飲食比例，一定可以健康輕鬆地落磅！

Q2 我開始便秘？

A: 低醣飲食初期會流失水分，建議多飲水，還要觀察是否攝取足夠優質油脂，煮食方法是否過度走油？平常抗拒油脂？不敢多吃脂肪食物？此外，有吃足夠的蔬菜嗎？若油分及纖維攝取不足，腸道蠕動會變慢，是有機會出現便秘的。

Q3 我好像有抽筋的情況出現，怎辦？

A: 如飲食攝取不足夠鈣、鉀、鎂，有可能引起抽筋。請檢視日常餐單有否缺乏礦物質？可以補充含量高的食物：

微量元素	豐富食物來源
鈣	奶製品、黑芝麻
鉀	莧菜、番茄、番薯、香蕉
鎂	海鹽、堅果、全穀類、三文魚

Q4 為甚麼我經常口渴？

A: 開始改變低醣飲食模式時，新陳代謝會開始產生變化，我們的能量使用路徑由葡萄糖轉為使用脂肪，首階段流失的磅數多為水分而非脂肪，因肝臟的葡萄糖會以肝糖或糖原（Glycogen）的分子形式儲存，這些分子經常與水結合一起；當你首次開始低醣飲食時，身體原本儲存的糖原會隨着它附帶的水分，一起被釋放和分解。此外，低醣飲食令胰島素水平穩定，令腎臟排泄更多鈉而帶走水分，讓礦物質也跟着排出體外，電解質不平衡而容易感到口渴。如有此情況，可多補充水分，並留意礦物質是否攝取過少。綠葉菜類有豐富的微量元素，要多攝取蔬菜。