



減糖不是一個 Diet， 而是一個要學懂 Lifestyle！

你為了甚麼原因減肥？為靚？為健康？為結婚？為 IG 相片更多人給你心心？又或是人減你又減？

你選擇用甚麼方法減肥？戒油？戒肉？食素？辟穀？代餐？斷食？減糖 low carb 還是減糖？生酮？做運動？跑步？做 Gym？

你曾試過多少種減肥方法？哪個方法對你的減肥歷程最有效？哪個最無效呢？

很多人提到減肥（體重控制）是女人的終身職業，我覺得是每個人應該學習的健康生活態度！無分男女！如果磅數過重已經影響你的健康，症狀輕微的如上樓梯氣喘、關節痛；重則血糖高、高膽固醇和血壓高等等，你更要學懂健康飲食生活態度。

我真的很高興，今次可以和倩揚合作編著一本「有營養」的體重控制指南，我相信倩揚推崇的「低糖飲食法」已幫助不少組員成功減去不少體重！可是，在減肥期間，很多人遇上不同的營養問題，例如減糖飲食相等於生酮飲食？減肥期間可以吃零食嗎？香蕉是否不可吃？減肥一定要吃番薯？斷食需要多少小時呢？為甚麼減肥會掉頭髮，甚至月經紊亂？需要服用營養補充品嗎？如何用代餐減肥？如何保持減磅後不反彈？以上的疑問，我會藉此書一一幫你們解答。

要成功控制體重，最重要是找對適合自己的方法，持之以恆地跟隨，並配合適量運動才能成功！一些飲食規條如：避免進食加工食物；吃不同種類的五穀類和蔬果；多選優質蛋白質；選擇健康小食；學懂如何利用不同健康食材做出減肥也吃得的菜式等等，多謝倩揚分享她的食譜，真的很易做又好味！多了解日常食物和烹調食物時的營養價值（特別鳴謝主修食物及營養學的學生 Gloria 為食譜作出營養分析）。只要將這些規條變成日常的飲食習慣，不但減肥期間不感到辛苦，而且更能保持生活質素，令體重不反彈。

要記住，減糖飲食不是一個 Diet（節食），而是一個學懂的 Lifestyle（生活方式），只要你學懂如何改善或選擇適合自己的 Lifestyle behaviors（生活行為），才是持久地控制體重的上策！



林思為
Sylvia Lam

作者簡介

- 顧問營養師
- 澳洲悉尼大學營養治療學碩士
- 加拿大英屬哥倫比亞大學營養科學學士
- 澳洲認可執業營養師
- 香港認可營養師學院認可營養師
- 香港營養師協會正式會員
- 澳洲飲食失調中心認可治療師

2000 年畢業於澳洲悉尼大學營養治療碩士課程，現為香港私人執業的顧問營養師，有超過 20 年為有體重問題、心臟病、糖尿病患者、飲食失調及有相關疾病人士提供營養飲食評估及個人飲食治療的經驗。在 2007-2019 年間曾擔任香港營養師協會會長，2019-2021 年擔任該會對外事務主任，全力推動香港註冊營養師專業服務。她現任香港認可營養師學院專業委員會主席、國際營養學聯合會的香港地區代表及香港運動醫學與運動科學學會理事會成員。

她曾為各大機構包括政府機構、非牟利機構、銀行、商業機構、製藥公司、電訊公司、專上學院及大學等擔任營養學講者。她常於各大報章、電視、電台和網上平台解答及推廣營養資訊。她曾編著十本以上營養書籍。

FOREWARD 自序 2

從來沒想到，2021 年簽書會後不到幾個星期，我又再次坐在電腦前，埋首草擬大家手上讀着這本書的大綱。回想書展期間，每次尚未走近書商的攤位，遠遠已經看到帶着滿滿期待目光的長長人龍，多想逐位傾聽你們的故事，聊聊你們的減磅歷程；成功了的，我看到你們那份重拾自信、「元氣滿滿」的笑臉，還興奮的報告你或你們甚至你們一家人共減了多少磅；尚在努力的，我看到你們堅定的決心及信任，途中偶有遇上困難，我們就在那簽書的半分鐘來一趟刺激的快問快答；尚在猶疑未有動力開始的，我希望能夠身體力行，以身作則之餘亦繼續用心為大家整理豐富簡單易明的資料庫，希望你們可以從最方便日常生活入手的方向開始，習慣成一套可持續性強的方法建立健康飲食模式，我會陪伴大家直至成功。

要適應改變，需要建立一顆強大的內心，若然成功是可預見的，相信更能加添堅持的決心。這兩年半以來，在「你得我得行動組」遇見的組員，是一個又一個勵志故事主人翁。看着你們每一位默默的為自己的健康付出努力、改變，遇上難題時互相交換意見、互相鼓勵，為群組一步一腳印的寫下豐盛的、精彩的成績表。我希望藉此向大家衷心致謝，感謝你們一直的信任、同行進步，共同成長。

憑一人之力與一人之眼界所觸及的始終有限，為滿足自我學習慾（套用一句潮語：「自肥」），今趟誠意邀請資深營養師林思為 Sylvia 百忙中與我共同編寫這本集食物圖庫、字典、工具書於一身的健康減磅天書。除了彌補我營養專

業知識的不足，Sylvia 會以多年豐富經驗及淵博的營養知識，為大家提供精確的資訊，以及解構坊間流傳的種種減磅瘦身的迷思與謬誤。另外，配合我們在書內提供的家常食譜，我倆有信心為各位讀者在減醣、瘦身、keep fit 路上，建立最切合個人自身需要、最舒適的飲食模式作參考。「可持續、不反彈、開心食、輕鬆減」我得你都得！

粗略統計大家公開及私下給我報告的已成功減磅數字，計算機算一算，這數十萬磅盛載的，絕對是一份帶給我處理完日常工作及家務，再激勵自己懷着一股熱情，在每個深夜揮灑着鍵盤的重量，也是一份提醒着我要不斷向前、進步的動力。有讀者曾說每天翻一翻《健康輕鬆飽住瘦——低醣生活提案》，就有堅持的動力，感謝大家心中留了這樣的一個位置，也寄望你們享受閱讀手上這本工具書，期待我能親身答謝每一位讀者，感謝你們溫暖的支持！

我非常建議大家先閱讀我的第一本書，明白「你得我得」的健康落磅概念後，再加上這本書的豐富營養資訊，除了可解答你在減磅路遇上的種種疑問，亦可將兩本書的食譜混合調配，讓你能夠更自如地在日常飲食習慣實踐減醣計劃！祝各位都能成功！



Sylvia 倩揚



倩揚 Facebook 專頁

如何開始？ 釋除顧慮：減醣餐不用分開煮

很多組員都有疑惑，所謂「減肥餐」怎樣可以同日常家庭餐一齊煮？

以下我就為大家來個示範，釋除大家的顧慮，照顧家庭的同時，也可以輕輕鬆鬆減磅。

唔洗分開煮

時興 hashtag，「# 唔洗分開煮」這五個字絕對是希望印進大家腦海的幾個字。

相信絕大部分有覺醒為自己的磅數或健康努力的人，所面對的最大阻礙莫過於「覺得減肥無啖好食」、「屋企有老公有小朋友要食飯，又要煮多份比自己，好麻煩！」因此我最希望透過我的分享可以傳達到的訊息就是令你更加明白、甚至相信：「**其實真係可以一齊煮！**」

尤記得 Day 1 與大家開直播講解這套「飽住落磅」的方法時，再三強調希望大家先放下對要分開煮的恐懼及顧慮，細心看看我為大家整理的食物清單，你會發現所建議的食物類別、選擇，都是一般在市場（街市）或超級市場能夠買到的，至於烹調方法，更是以一般家常菜

式為基調，只要作出少許調整就可以變奏出 Keep Fit 減醣餐及家常便餐，齊齊開飯！

住家飯齊齊煮

以下我就選一個經常烹調的菜式，具體分析及圖示給大家參考，菜式例子——粟米肉粒薑黃意粉。

材料配搭多元化

粟米肉粒對各位來說應該不會陌生。自家煮想必大家都希望以天然食材、最精簡調味煮出相對健康的粟米汁給小朋友伴飯，或用以焗意粉等港式西餐。

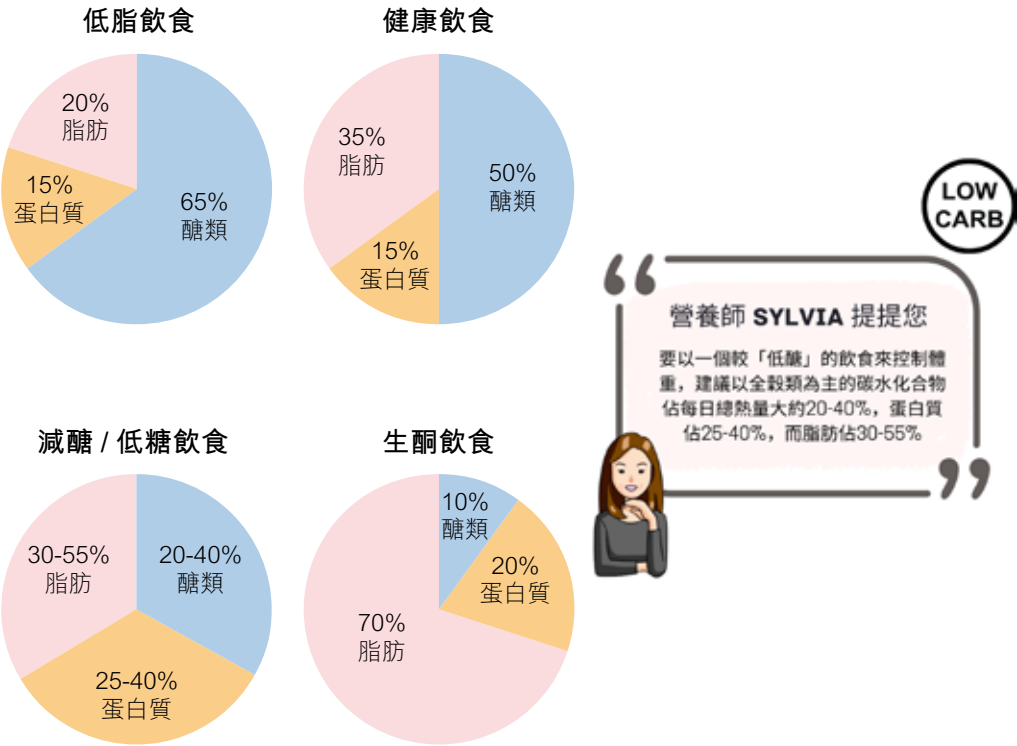
長輩常笑道：「自家製就是夠足料！」這點不會錯，媽媽們下廚前必會探視一下冰箱，取出所有要先處理的食材，務求將合適配搭的都混在一起營造色彩吸引，更想做到符合多元營養的指標。

除粟米肉粒外，青菜類可選擇炒菜、上湯浸菜或灼菜等，一家共享。



佔總熱量的比例	低脂飲食	健康飲食	減「醣」飲食	生酮飲食
碳水化合物（醣）	55-65%	50%	~ 20%-40%	≤ 10%
蛋白質	15%	15%	~ 25-40%	20-25%
脂肪	≤ 20%	20-30%	~ 30-55%	65-70%
膳食纖維	25-35 克			

資料來源：Comparison of dietary macronutrient patterns of 14 popular named dietary programmes for weight and cardiovascular risk factor reduction in adults: systematic review and network meta-analysis of randomised trials. BMJ 2020; 369



以下是基於每日能量攝入量，減醣飲食的「宏量營養素（Macros）」分佈：

每天卡熱量需求 (千卡)	碳水化合物 / (醣類) (克)	蛋白質 * (克)	蛋白質 (份)	脂肪 (克)
1,200	120	77	9	40
1,400	140	89	11	47
1,600	160	102	12	53
1,800	180	115	14	60
2,000	200	128	16	67
2,200	220	140	17	73
2,400	240	153	19	80
2,600	260	166	20	87
2,800	280	179	22	93
3,000	300	191	23	100

*85% 來自優質蛋白質



碳水化合物（醣類）

碳水化合物是我們基本的身體機能和身體活動所需的主要能量來源。減肥期間，應減少「簡單碳水化合物」攝入，如含單醣、添加糖和精製碳水化合物的食物，包括糖飲料、甜麵包、糕點、白米飯和白麵包。

減肥時要選擇「複合碳水化合物」，如糙米、紅米、燕麥、全麥麵包、藜麥、番薯、蕎麥麵，還有乾豆。複合碳水化合物不僅為我們的身體提供能量，還提供膳食纖維、維他命 B、植物蛋白、鐵、鎂和鉀，還能在減肥過程中保持飽腹感。

在減「醣」飲食中，建議大約 40% 能量來自複合碳水化合物。在 2,000 千卡的飲食中，需要的碳水化合物不超過 200 克（2,000 千卡 × 40% / 4 千卡 = 200 克）。

每份食物含 50 克碳水化合物（醣類）：

食物	分量
白飯 / 糙米飯 / 紅米飯 (5 大湯匙飯)	1 中碗
蕎麥麵 / 蛋麵 / 米粉	1 1/4 碗
全麥意粉	1 2/3 碗
麥皮	2 1/2 碗
藜麥飯（熟）	1 1/4 碗
全麥包	2 塊
薯仔	250 克 (約一個焗薯分量)
番薯	280 克
鷹嘴豆	200 克

每份食物含 10 克碳水化合物（醣類）：

食物種類	重量	簡易分量
南瓜	200 克	1 2/3 碗
白蘿蔔	160 克	1 1/4 碗
紅菜頭 / 紅蘿蔔	100 克	3/4 碗
粟米粒	70 克	1/2 碗

食物種類	重量	簡易分量
栗子	20 克	2 粒（大）
車厘茄	170 克	15 粒
牛蒡	40 克	1/3 杯
蘋果 / 橙 / 梨	70 克	1/2 個（中型）
香蕉 / 番石榴	60 克	1/2 個
奇異果 / 柑	100 克	1 個
士多啤梨	170 克	10 粒
提子 / 車厘子	70 克	10 粒（細） / 5 粒（大）
藍莓	75 克	1/2 杯
無花果	50 克	1 個（中型）
石榴（籽）	50 克	50 克
菠蘿	80 克	1 片
桃駁李	100 克	1 個（小）
百香果	50 克	2 個
覆盆子	100 克	50 粒
黑莓	100 克	2/3 杯
布林	80 克	1 個
西梅乾 / 無花果乾	15 克	2 粒
提子乾 / 藍莓乾	15 克	15 克
椰棗	10 克	1/2 粒

餐牌的有「營」外食

粥麵店	- 鮮牛肉 / 牛筋 / 鮮魚片 / 鮮豬肉 / 肉片 - 飯 / 麵轉菜底 (粥粉麵建議留待 Open Day 才吃)
米線店	- 湯底：清湯或番茄湯 (不建議喝湯) - 配料：雞肉、魚片、鮮牛肉 / 牛腱、豬肉片、腐皮、金菇、鮮冬菇、竹筴、芽菜和各種蔬菜。 - 米線菜底 (米線建議留待 Open Day 才吃) 
燒味店	- 瘦叉燒 (走汁) - 白切雞 / 豉油雞 (走汁)
茶餐廳	- 小菜走飯 - 油菜走汁或另上 - 常餐扒類加蛋，走汁或另上 - 套餐可轉菜底走飯 (或自備餐盒把飯帶走)
日本菜	- 各式燒魚類定食 - 滑蛋雞扒 - 照燒雞 (少汁) - 各種魚生 - 凍豆腐 - 海藻 / 菠菜 / 蔬菜沙律 (少醬) - 枝豆 - 茶碗蒸蛋 - 海鮮窩 - 蔬菜豆腐鍋 - Shabu Shabu 日式火鍋 
越南菜	- 生牛肉 / 雞絲 / 海鮮 - 燒蝦 - 青木瓜沙律 - 椰菜雞絲沙律 - 香茅燒豬扒 / 雞扒

廣東菜	- 白切雞 - 瘦叉燒 - 清蒸魚 - 肉碎蒸水蛋 - 百花釀豆腐 - 帶子蒸豆腐 - 西蘭花炒帶子 - 雜菜煲 - 杞子上湯浸菜苗 - 各式小菜 (選少油、少芡汁、少油炸的菜式) 
上海菜	- 蒜泥小黃瓜 - 涼拌木耳 - 毛豆百頁清炒 / 火腿津白 - 冬菇扒棠菜 - 醉雞 / 乳鴿 - 滷水牛腱 - 海蜇皮 - 砂窩雲吞雞 (雲吞皮、餃皮屬精製澱粉質，留待 Open Day 才吃)
咖啡及三文治店	- 三文治配料：可選火雞、雞肉、燒牛肉、煙三文魚、焗蛋、牛油果、小龍蝦 (建議選全麥包、雜穀包) - 沙律配料：可選雞肉、牛油果、吞拿魚、三文魚、雞蛋、雜豆、蘋果、合桃 - 沙律醬：沙律醋配橄欖油、檸檬汁配黑胡椒
西式 / 日式快餐店	- 香燒雞 - 炸雞 (盡量走皮) - 雜菜沙律 (少醬或選香醋汁) - 粟米杯 - 雜菜湯 - 麵豉湯 



30 項生活小貼士

1. 多以全穀類食物如原片大燕麥片、紅米、糙米、小米、藜麥，及較少加工澱粉如蕎麥麵、全麥意粉、全麥麵包等作主要醣類來源。
2. 正餐認真吃！選對食物，豐富飽足，零食癮大減！
3. 選較少脂肪、較豐富蛋白質的肉類，例如雞、魚及海鮮。
4. 減少進食較高脂肪肉類，如和牛、豬腩肉、豬手、雞翼等。
5. 吃肉類吸收蛋白質，同時加入植物蛋白如豆類製品。
6. 減少吃加工高鈉食物如煙肉、午餐肉、香腸及火腿等。
7. 食物烹調方法以蒸、煮、燜、燉、炒為主，減少進食煎炸食品
8. 高溫煎炸食物時注意表面呈微金黃色就可以，避免油溫過高致食物出現焦黑。
9. 選擇飲品時，由逐漸減少糖量開始，讓自己一步一步逐漸習慣少糖甚或走糖。
10. 可以清茶、花茶、自家製檸檬薏米水、黑杞子玫瑰花茶、牛蒡杞子薄荷葉茶代替甜飲品。



11. 飲咖啡或茶時，可根據營養需要選擇加入全脂奶、脫脂或低脂奶代替忌廉、淡奶或植脂奶粉。
12. 出外進餐時，多選擇清湯或蔬菜湯代替各式忌廉湯、冬蔭功湯、麻辣湯等含鹽糖量高、味道較濃的湯底。
13. 除牛油外，可選用無糖花生醬、杏仁醬、牛油果醬、紅菜頭醬（可參考第四章食譜）來塗麵包，代替植物牛油。
14. 外出用膳時盡量減少進食醬汁，點菜時可以要求「走汁」或「汁另上」。
15. 每週可選一天為素食日，以植物蛋白作為蛋白質來源，嘗試配搭不同種類及顏色的蔬菜。
16. 避免進食整份甜品，以淺嘗為目標，與家人朋友分享。
17. 減少酒精攝取，建議每週設定 5 份酒精飲品，同時避免選擇較高熱量及高糖分雞尾酒。
18. 多選擇水果、烱雞蛋、番薯、栗子、果仁、低脂乳酪、脫脂奶、無糖豆漿等作小食。
19. 嘗試慢慢吃、慢慢咀嚼來享受美食，不但可以幫助消化，還可以避免進食過快而不知飽。

減磅不一定吃昂貴食材， 選對食材最重要！

解除了大家對於 # 減肥餐不用分開煮的疑慮之後，相信你們的內心正在燃起更強大的動力去開展下一步，這個下一步就是——去買餸！

這一節我希望強調的就是——**健康食材就在你身邊！健康食材不一定昂貴！**

看到這裏，我邀請大家翻到本書的第四章（p.169），看看書中分享的各種餐單，細閱一下，你會發現你得我得減肥法的建議食物，能夠令你食得開心飽住瘦的食物，不就是你每天家常便飯的餸菜配搭？直接點說，讓大家瞬間腦海就有既香噴噴又熟悉的畫面。

蛋類料理：

早餐可吃各式炒蛋、煎蛋、滷心蛋、醬油蛋、卷蛋、奄列；
午餐、晚餐可選蒸水蛋、番茄炒蛋、蛋餅、蛋批等。

肉類料理：

蒸肉餅、香煎蓮藕餅、菜心炒牛肉、中式牛仔骨、蘿蔔牛腩、白切雞、海南雞、粟米肉粒、日式牛肉丼、咖喱雞扒等。

海鮮料理：

薑蔥蒸魚、薑蔥鮮鮑魚、蒜蓉蒸扇貝 / 蜆子、白灼蝦、薑蔥炒蟹、豉椒炒蜆、清酒煮花蛤等。
讀到這裏，有沒有一點點開始覺得：原來減肥除了真的可以吃得好！選用一般的食材、一般的煮法，就是這麼簡單！

一週備餐攻略

現在就一起想像、一起計劃你的 # 一週備餐攻略，為自己的健康飲食起步吧！

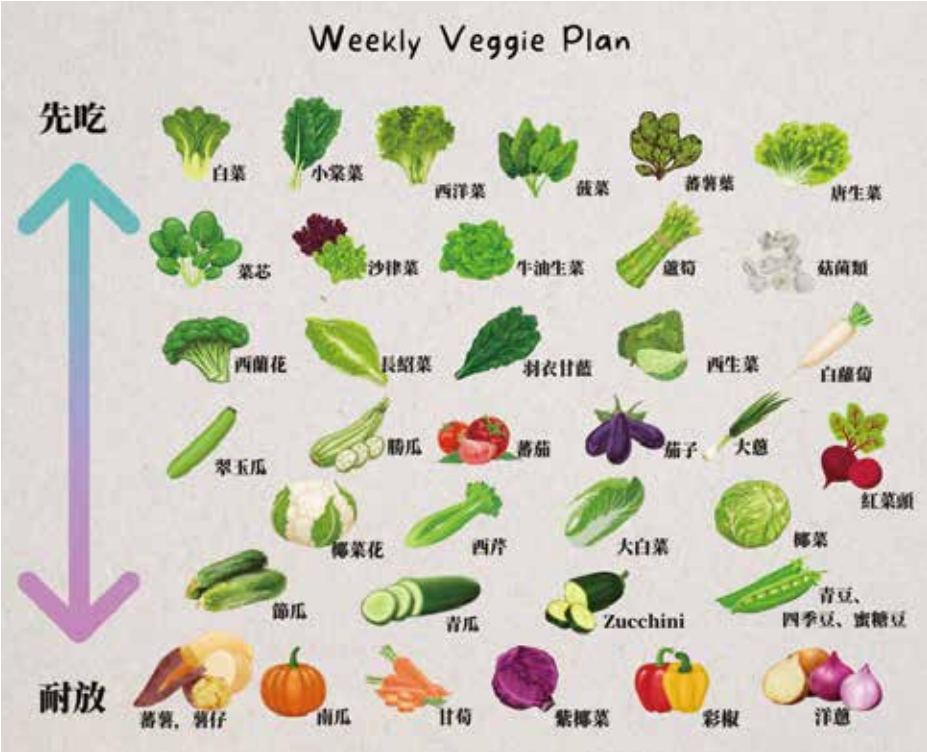
A 類：綠葉類蔬菜



B 類：其他顏色蔬菜



以下是蔬菜的耐放度，可以給你靈感計劃一下應該先煮那些材料：



C 類：蛋白質

1. 動物性蛋白：肉類、海鮮、奶類、蛋

- ✧ 雞：全雞、雞扒、雞鎚、雞柳、雞胸等。
- ✧ 魚：三文魚、比目魚、銀鱈魚、鯰魚柳、各類淡水魚及鮮魚等。
- ✧ 海鮮：蝦、帶子、蜆子、蠔、鮮鮑魚等。
- ✧ 牛：牛扒、牛仔骨、牛柳粒、火鍋牛肉片等。

其他食材選擇 油鹽糖調味料、香草及奶製品

如何選擇煮食油？ 減肥是否不能攝取油分？

其實想減肥，不一定要戒掉油，雖然油在健康飲食金字塔佔一個較少的部分，不代表我們要完全戒掉它。脂肪是身體必需營養素之一，能提供能量和必需脂肪酸，建造細胞膜、荷爾蒙及神經系統，調節體溫，促進脂溶性維他命吸收，提供食物味道和質感及產生飽感。適量進食好脂肪有助降低患心臟病的機會；攝取太少脂肪也會影響身體健康。根據香港成人健康飲食金字塔建議，每人每天應攝取 4-6 茶匙煮食油，每人每餐進食 2 茶匙健康油最為最適合。

食物中的脂肪對健康的影響

血內的膽固醇	飽和脂肪	反式脂肪	單元不飽和脂肪	多元不飽和脂肪
低密度脂蛋白 (壞膽固醇)	↑↑↑↑	↑↑↑↑	↓↓↓	↓
高密度脂蛋白 (好膽固醇)	↑	↓↓↓	--	↓
總心臟病及中風的風險	↑	↑	↓	↓

Good oils



血內的膽固醇	飽和脂肪	反式脂肪	單元不飽和脂肪	多元不飽和脂肪
食物例子	肥肉、雞皮、雞翼、煎炸食物、全脂牛奶產品、即食麵	港式麵包、餅乾、曲奇餅、酥皮批、炸薯條及薯片、中式點心	果仁和種子、牛油果、高脂魚類、大豆食物（如豆腐和鮮腐竹）	
煮食油	豬油、牛油、雞油、忌廉、酥油、椰子油、棕櫚油	含有反式脂肪人造牛油、植物起酥油	芥花籽油、牛油果油、橄欖油、葡萄籽油、麻油、葵花籽油、紅花籽油、米糠油、粟米油、花生油	

註解：

- 箭嘴方向代表對血內膽固醇上升或下降的影響，愈多箭嘴代表影響幅度越大。
- 箭嘴顏色代表對健康好與壞：紅色代表對身體有負面影響；綠色代表有益健康。

甚麼煮食油適合高溫烹調？

煙點只是油開始冒煙和氧化的溫度，一旦油開始冒煙就開始分解，油脂分解時會釋放化學物質，使食物產生燒焦味或苦味，以及可能傷害身體的自由基。在使用任何油之前，請確保其煙點可以處理適合你的烹調方法。

不同的煮食油賦予其獨特的風味：

- ✳ 具有中性風味的油包括粟米油、米糠油、葵花籽油和紅花籽油。
- ✳ 花生油、榛子油和芝麻油等具有堅果味。
- ✳ 特級初榨橄欖油、初榨椰子油等未精製的油，保留了更多風味和抗氧化物，但煙點較低，適合低溫烹調。

迷思 9

減磅一定要吃「零醣」食物？

市面上流行很多「零醣」食物，例如蒟蒻麵、蒟蒻飯、蒟蒻啫喱等，價錢比一般五穀類昂貴。一包蒟蒻麵約需 \$15-20（一碗營養豐富的糙米飯約 \$2-3）。這些「零醣」食物標榜不含碳水化合物，當然也不含其他對身體有益的營養素，似乎跟吃空氣或飲清水沒有分別。因這些產品完全沒有熱量，進食後沒法達到長久的飽足感，更令人容易肚餓，增加進食其他食物的機會。

其他「零醣」食物還包括代糖汽水、代糖糖果、香口膠等，大多數以無熱量的甜味劑製造，適量進食沒有太大問題，但大量進食有機會引致肚瀉，影響腸道微生物群及增加嗜甜的傾向。
我們主張的是控制醣分攝取量，不是完全戒掉醣質，所以不建議減肥期間完全倚賴這些產品。

迷思 10

不能吃香蕉、榴槤？

我們經常聽說減肥期間不能吃香蕉，因吃掉一隻香蕉相等於吃半碗飯。此外，也經常聽說榴槤含糖量很高，所以減肥時一定不要吃。

其實，香蕉和榴槤屬於水果類，含有天然果糖，也含有許多對健康有益的營養素。香蕉含豐富水溶性纖維、鉀和維他命 B₆，對心臟、腸道和神經系統都有好處。榴槤則含豐富膳食纖維、維他命 A、C、葉酸和鉀質，有益視力、



腸道和增強免疫力的功效。**只要控制好分量，減肥期間各種水果都可以吃，每天應該吃 2-3 份水果**。一份水果相當於半隻香蕉、一隻雞蛋般大小的榴槤、1 個中等大小的蘋果或橙、10 粒提子或車厘子、半杯切好的西瓜或木瓜。

迷思 11

牛油果、椰子、果仁的卡路里很高，不要吃！

與其他水果和蔬菜相比，這些食物的脂肪和熱量無疑相對較高。100 克牛油果已能提供大約 160 千卡、15 克總脂肪（相當於 1 湯匙油）和 8 克醣分，牛油果也含豐富膳食纖維、維他命 E、鉀和單元不飽和脂肪，對我們的心臟健康和皮膚很有益。牛油果的膳食纖維和良好的脂肪含量有助減肥期間飽腹感。2021 年發表的一項新研究指出，每天吃 1 個小牛油果有助身體減少腹部皮下脂肪。

與牛油果相似，雖然果仁的脂肪和熱量含量高，但可為身體提供重要的營養素。一把約 30 克的果仁提供約 170 大卡、15 克總脂肪和 5 克蛋白質。果仁還含有豐富的鈣、鐵、鎂、硒和維他命 E。在過往的觀察性研究發現，經常吃果仁與體重增加無關，甚至可能有助減肥。進食適量果仁能增加飽腹感，有助控制其他食物的進食量。建議每天吃一把果仁（約 30 克）為健康小食，作為健康飲食一部分。

與牛油果和果仁相比，椰子的飽和脂肪含量很高，儘管其醣分含量低、水溶性纖維和維他命 E 含量也高，但過量進食也不利心臟健康。

雲朵蛋



熱量 卡路里	醣質 克	蛋白質 克	總脂肪 克	飽和脂肪 克	反式脂肪 克
82	1	8	5	2	0
糖 克	鈉 毫克	膳食纖維 克	鐵質 毫克	鈣質 毫克	
0	332	0	1	28	(每人份)

材料 (1 人份)

蛋黃 1 個、蛋白 1 個

調味料

鹽少量、黑椒碎適量

做法

1. 蛋白放入攪拌盆內，蛋黃放於小碗備用。
2. 用打蛋器以中高速把蛋白打成濕性泡沫狀，打至綿密小氣泡，見蛋白出現紋路，灑入鹽及黑椒碎，以攪拌機手動輕柔拌勻。
3. 用湯匙把已打發的蛋白分成兩份，自行調整成喜歡的雲朵形狀，鋪在已放烘焙紙的烤盤上。
4. 在蛋白雲朵中間用湯匙輕力壓成凹位，倒入蛋黃。
5. 放入以 180℃ 預熱焗爐焗 7 分鐘，可愛的雲朵蛋完成了！

SKYE
• COOKING •
TIPS

- 蛋白不要過度打發。
- 每部焗爐的火力有所不同，看到雲朵有微微的焦黃色就可取出了。
- 雲朵蛋於取出時會有點消氣下塌狀，故鋪蛋白焗製時不要壓得太扁，這樣才可呈現脹卜卜的可愛樣子。

SYLVIA
• NUTRITION •
TIPS

減肥期間進食足夠的蛋白質，有助增加飽腹感，同時保持肌肉量。吃蛋白質後身體會用更多熱量來消化，可加快減肥速度。

朱古力乳酪燕麥杯



SYLVIA
• NUTRITION •
TIPS

希臘乳酪比一般乳酪的蛋白質較高，進食後更有飽肚感。朱古力粉不含卡路里，喜歡的話可以多加一點。

熱量 卡路里	醣質 克	蛋白質 克
141	22	7
總脂肪 克	飽和脂肪 克	反式脂肪 克
4	1	0
糖 克	鈉 毫克	膳食纖維 克
11	139	2
鐵質 毫克	鈣質 毫克	
7	68	(每人份)

材料 (1 人份)

原片大燕麥半杯
低脂希臘乳酪 4-6 湯匙
士多啤梨 1 顆
杏仁 3 粒
朱古力粉適量



紅肉火龍果乳酪燕麥杯

熱量 卡路里	醣質 克	蛋白質 克
173	30	6
總脂肪 克	飽和脂肪 克	反式脂肪 克
4	1	0
糖 克	鈉 毫克	膳食纖維 克
11	126	4
鐵質 毫克	鈣質 毫克	
6	49	(每人份)

材料 (1 人份)

原片大燕麥半杯
低脂希臘乳酪 4-6 湯匙
紅肉火龍果 2 湯匙
藍莓 3 粒
全麥 Granola 適量



SYLVIA
• NUTRITION •
TIPS

紅肉火龍果含有較高胡蘿蔔素，有些人吃完紅肉火龍果後小便呈紅色，別太擔心，這是因為紅肉火龍果帶有天然色素，對身體無害。若不喜歡的話，可用普通火龍果代替。



我不是大阪燒

來到備受大家熱愛的「我不是系列」，希望能確定大家對美食的渴求，更有動力堅持下去！



熱量 卡路里	醣質 克	蛋白質 克	總脂肪 克	飽和脂肪 克	反式脂肪 克
268	16	19	15	4	0
糖 克	鈉 毫克	膳食纖維 克	鐵質 毫克	鈣質 毫克	
8	622	3	3	252	(每人份)

材料 (2 人份)

硬豆腐 125 克
椰菜 1/4 個
紫椰菜少量 (約 1/6 個)
雞蛋 2 隻
甘筍少許
芝士 30 克
瘦肉片 40 克
紫菜少量
木魚片少量
油適量
低卡蛋黃醬 (分量隨個人喜好)

調味料

鹽少量
黑椒碎少量

醬汁

蠔油 2 茶匙
茄汁 2 茶匙
糖 1/4 茶匙
老抽半茶匙