

BELIEVE IT OR NOT?

# 破解网上10大减肥怪招

吹气球可减肥？喝冰水可燃烧卡路里？网络上的减肥怪招层出不穷，到底可不可信？Irene Chan请西医、中医专家和营养师为你一一剖析。

PHOTOGRAPHY DARREN CHANG ART DIRECTION & STYLING SHERRY LEUNG

减肥，女人永不止息的一场革命。

因为革命过程艰辛，女人对层出不穷的减肥“怪招”总是蠢蠢欲动，希望可以“无痛”地瘦下来。

网络上的减肥招数五花八门，到底这些方法可信吗？有效吗？我搜罗了网上流传的10大减肥法，并找来了专家们为你分析。

## Slimming Myth-Busters专家团成员

- Calvin Chan Aesthetic & Laser Clinic, 美容专科医生Dr. Calvin Chan(Calvin)
- JJ Chua Rejuvenative Cosmetic & Laser Surgery, 整形医生Dr. JJ Chua(JJ)
- Aptima Nutrition & Sports Consultants, 营养师Jaclyn Reutens(Jaclyn)
- 新加坡亚洲天然产物研究私人有限公司, 刘颖洪博士(Grace)



**MYTH 1** 喝冰水可燃烧卡路里，消除脂肪；在身体不同部位包裹冰块，可让毒素排出，减少脂肪。

**WHAT?** 每天喝8杯冰水，就可燃烧70卡路里；用毛巾包住冰枕，放在肥胖的部位5分钟左右，就有助于身体排出毒素，减少皮下脂肪。

**JJ** 70卡路里其实比一个苹果所含有的卡路里量还要低！冰枕可能导致冻伤，不实用也不安全。

**JACLYN** 这是无稽之谈。喝冰水只可

补充水分，通过排尿清除毒素，但脂肪不会因此排出体外。让身体的肥胖部位冷冻，也不会燃烧脂肪。

**TRUE OR FALSE?** 纯属流言！喝冰水所消耗的热量微不足道，敷冰也毫无作用，只会冻伤皮肤！

## 使用吹风机吹某些穴道，可减少食物摄取量，有助于控制体重。

**WHAT?** 用吹风机吹指定的穴道，可以让胃部的胃酸分泌减少，不会造成胃酸过多，减少食物的吸收量。

**CALVIN** 中医会使用温灸、针压和针灸疗法，去刺激穴道，达到健康目的。温灸一般使用热灯，在针灸师的诊所里进行，不过我很怀疑这是否有效。

**JJ** 这方法最多只可以刺激皮肤的血液流动，若持续进行，可能会导致灼伤。

**GRACE** 很多穴位都有减肥效用，用吹风机去吹，是可以促进血液循环，达到减肥的目的。但一般人很难准确地找到穴位，也可能控制不好吹风机的热量大小，造成不必要的伤害。

**TRUE OR FALSE?** 一半一半！温灸可刺激穴道，控制食欲，但自己用吹风机吹未必有效，可能造成伤害！

## 每天吹10个气球，可有效减肥。

**WHAT?** 不用配合减肥餐和运动，只要每天吹气球就可变瘦。

**CALVIN** 这个方法的原理是吹气球时会使用到腹肌，刺激体温上升、让肌肉运动。其实任何活动都可帮助燃

卡路里和控制体重。如果要减重，游泳或跑步可能会更快达到目的。

**JJ** 吹气球可改善肺容量，但吹10个气球是太简单的“运动”，减去的体重可能微不足道。此外有些人对胶乳敏感，吹大量气球可能引致嘴唇红肿。

**GRACE** 每天吹气球，能够增加肺活量，锻炼腹肌，是很好的运动方式。如果有一定的量和次数的话，是很好的减肥法，但一般人往往达不到，可能起不到减肥作用。建议将气球吹至鼓涨约30公分左右，然后放开。每日吹五十次左右，可达到收腹的效果。

**TRUE OR FALSE?** 一半一半！任何运动都有助于减轻体重，吹气球就算有效也不是最有效的！

## 吃蒟蒻(KONNYAKU)可减低卡路里摄取量，有助瘦身。

**WHAT?** 蒟蒻可饱腹又能减低卡路里摄取量。

**CALVIN** 低卡路里、高纤维的蒟蒻，配搭新鲜水果，可以是很好的甜品。适用以取代奶油蛋糕，或本地的各种以椰子为材料的甜品。

**JACLYN** 蒟蒻是日本菜常用的材料，是相当健康的食品，含高可溶性纤维，可让人在食用后更快饱腹。不过做蒟蒻甜品时，加入的糖分会转化成卡路里，需注意分量。蒟蒻是可帮助瘦身的工具，可作为低脂肪均衡饮食的一部分。

**TRUE OR FALSE?** 值得参考！蒟蒻可替代高热量的甜品，也可用来做菜，是减肥餐的好材料！



**MYTH 5** 只进食“负卡路里食物”、葡萄柚(Grapefruit)、芹菜等，可燃烧脂肪，帮助减肥。

**WHAT** “负卡路里食物”如苹果、香蕉、葡萄柚、芹菜等，可燃烧体内脂肪，起到很好的减肥效果。

**CALVIN** 所谓的“负卡路里食物”，其提供的能量比人体消耗在消化上的能量来得低，这些包括葡萄柚、芹菜、生菜等。但轻微的卡路里差别，一般很难达到减肥效果。

**JACLYN** 根本没有“负卡路里食物”这回事，食物的卡路里含量只会是零或以上的。葡萄柚和芹菜被人们说成是“miracle foods”，其实根本没有食物可“燃烧”脂肪——只有运动可以。但是，这些食物有助于减低

卡路里摄取量，提升减重的可能性。要有效地利用这种效果，应该让葡萄柚成为每天食用的水果之一，芹菜也是。别进行“只吃葡萄柚和芹菜”的餐单，因为这不足以维持每天生活所需，会引起经常的阵发饥饿感。

**TRUE OR FALSE?** 一半一半! 没有食物可“燃烧”脂肪，低卡路里食物是有助于减肥，但只吃它们万万不可!

**MYTH 6** 绑头发、缠保鲜膜和手指缠胶布，都可让身体不同部位瘦下来。

**WHAT?** 把指定部位的头发绑起来15分钟，就可让相应的部位变瘦；在肥胖的部位，如手臂、大腿等，紧紧缠上保鲜膜10多分钟，让身体流汗，个别部位就会瘦一圈；看准不

同手指的穴位，紧紧缠绕上胶布，要瘦脸就可瘦脸，要收小腹也没难度。

**CALVIN** 绑头发的方法应该是通过刺激头皮的神经末梢，引起内啡肽释放，以控制食欲。缠保鲜膜是各家Spa多年来沿用的方法，原理是促进水份通过汗水流失，排除毒素。但这只是暂时的水分流失。

**JJ** 没有科学根据。保鲜膜全面包裹身体部位，容易导致水分流失，但喝几杯水就会把体重“喝”回来。

**GRACE** 绑头发和缠保鲜膜都可以促进血液循环，但绑头发时，用力不当可能造成头发脱落。身上很多穴位都可带来减肥效果，但找准穴位恐怕很难。

**TRUE OR FALSE?** 一半一半! 刺激穴道有所根据，但自己找准穴道很难；缠保鲜膜则只能流失水份，不能减肥！

MYTH  
7

### 经常刷牙有助于减肥。

**WHAT?** 在每餐前刷牙，可降低食欲，吃比平常少一半的份量就有饱腹感了。经常刷牙，就可让自己少吃一点，减轻体重。  
**CALVIN** 不断刷牙可能会造成一种心理作用，让人再三考虑是否该吃甜食。减肥达人建议在肚子饿的时候去刷牙，是因为牙膏含有薄荷味和甜味，可以让你暂时感到满足，继续抵抗对食物的渴求。此外，曾有报告指出薄荷有助于降低食欲。刷牙也可能让人意识到是上床睡觉的时候了，而阻止了吃甜食的举动。

**TRUE OR FALSE?** 一半一半！可能可以降低食欲，却不一定能减肥！

MYTH  
8

### 洗肠有助于长久性的减轻体重。

**WHAT?** 把塑胶管插入直肠，以液体冲洗干净体内废物，就可促进营养吸收，减轻体重。

**CALVIN** 没有科学证据。除非患病，否则肠部能自然排出废物，无需其他协助。洗肠可造成的潜在危机包括仪器破坏直肠组织、肠道穿孔、肠部感染等。灌肠过程也可能引起心脏病、电解质不平衡。经常洗肠会影响肠道正常运作，甚至导致依赖轻泻药排便。

**JACLYN** 洗肠不只除去体内废物，更会除去有益、可保护肠道免受感染的细菌。当肠部环境变得太“清洁”，人体的防御系统会受威胁，容易被外来细菌感染，也除不掉皮下和内脏脂肪。大部分人洗肠后都会觉得需要重来，但重复进行会损害肠道内膜。心理上，洗肠可让人感觉“干净”，也可能让人在短期内吃得更健康，但改变不是长期性的。

**TRUE OR FALSE?** 纯属流言！甚至可能对身体有害！

MYTH  
9

### 在耳朵上的穴位打洞，可让你立刻变得纤瘦。

**WHAT?** 在耳道开口处上方的软骨位置打洞，戴上耳环，就可长时间降低你的食欲。你会变得更健康，对零食失去渴望，无需“节食”和运动，体重就会下降。

**CALVIN** 这是根据耳部针灸原理发展出来的减肥法，基本上是通过引导人体的“气”去刺激胃部的穴位，以降低食欲和压力，提升新陈代谢。有些人则认为这种方法是通过刺激神经通路去释放内啡肽(Endorphin)，从而降低人体的压力和焦虑水平，让人不会因为这些因素而过量饮食。虽然我相信中医针灸的功效，但我认为这可让你立刻变得纤瘦，是言过其实了。就算是提供这种“打耳洞疗法”的业者，一般也会建议在打耳洞后进行适当饮食和运动计划，而后者本身就可以造成减重效果。

**GRACE** 点耳穴减肥是有中医理论支持的，但中医研究上没有打耳洞的说法，我也不提倡这种减肥法。

**TRUE OR FALSE?** 一半一半！按摩指定的耳朵穴道可帮助减肥，但戴耳环是否有效还有待证明！

MYTH  
10

### 餐前涂上带果香的唇蜜，可减低对美食的渴求，达到减重的效果。

**WHAT?** 唇蜜散发的芳香，就像糖果的味道，有“闻”梅止渴的功效。

**CALVIN** 由于进食是感官上的体验，包括触觉、味觉和嗅觉，很早之前就有人认为香味可控制只是因为习惯或烦闷所引起的食欲。某些香味例如薄荷，就具有减低阵发饥饿感的效果；香草的甜味，也可让人感觉饱足。某些生产商也在产品中加入人造甜味料，减低使用者对甜食的渴望。

**JJ** 这种产品所使用的成分可包括食欲抑制剂Hoodia；帮助预防情绪化饮食的St. John's Wort；以及可提升新陈代谢的Kola Nut等。但我相信就算涂上大量的唇蜜，也只能造成轻微功效。

**TRUE OR FALSE?** 一半一半！成份的确能降低食欲，但成效绝不显著！佳人

“很早之前就有人认为某些香味可控制非真正饥饿、只是因为习惯或烦闷所引起的食欲。”



#### 减肥怪招不可尽信

我们所列出的10大减肥方法，大部分都是效用不大或不可尽信的。就如Dr. JJ Chua所说：“传说或道听途说之所以流行，是因为它们是未经证实的事，可给人不切实际的希望。”

他说，许多人都有体重问题，而减肥最重要的元素是决心。当然，要管理体重，改变日常的饮食和运动习惯是必须的，而这些改变也有助于增强骨骼、肌肉、关节和精力。

至于有关中医学的减肥方法，刘颖洪博士认为，穴位的准确性是重点也是基本点。一般人需要特殊的培训，才能找准穴位。因此，不要样样都道听途说，不但徒劳无功，还会引起不必要的伤害。