

我的

卡路里篇

減肥之旅

涂耀文 Ada 著

18個月減去30磅，最重要是，減重後持續不反彈！



43個實用減肥攻略 知識及經驗無私分享！

不用餓著減磅，計算好食物卡路里，外食都不用怕！

選擇低熱量密度食物，令你更加飽肚，更易減磅！

推介各款美食餐單，教你學會減肥秘訣！

罕有全面記錄港式食物的卡路里資料，選對食物不再受肥胖困擾！



自序



編輯：不如你寫一篇自序啦！

我：自序是什麼？我不太懂得寫呢……

我只是一個在職媽媽，寫這本書的目的，是想將自己的經驗與大家分享，如何不用受肥胖的困擾。由青春期開始我一直偏肥，用了很多不同的方法去減肥，食藥，睇醫生，做運動，168 節食，甚至低醣飲食。基本上沒有一種方法，試完後是體重不會反彈的。

去到 30 歲尾，開始覺得有點想放棄，身邊有些朋友好 fit，有些開始變肥。我在想其實有什麼方法可以恆常地瘦，又不會太辛苦呢？思考了很多個晚上，找了很多資料，發覺原來計算卡路里，配合適量運動，是一個好的方法。試了一些日子後，終於發覺真的有效，所以就決心寫本書，告訴大家我的經驗！

我的兒子都肥，後來我協助他計算卡路里，亦叫他在家做少少運動，維持身型，直至現在減了 50 磅，我好感恩他肯聽我講和配合，所以都希望幫到大家。

如果你有興趣這本書，就請多多支持，大家一齊努力，向減肥前進啊！有關本書的內容，大致是我多年來在雜誌、網上、政府網站找到的資料，可能會有少少誤差，但就請大家當作參考吧！

另外，如果是打邊爐、BBQ 等的食材，通常就用生的材料計算卡路里，否則多數都是用熟的材料去計算。

以下附上我和兒子 before and after 的樣子，可別見笑。



1

我的減肥天書

5 分鐘了解卡路里



撰寫本書的原因、理念及本書的用法：

有鑑於小女子生產完 BB 後，體重達 149 磅，身高 169 厘米，沒有太多肌肉，中型骨架。但生產時過重，達 180 磅，膝蓋負重過多，懷孕後期膝痛已變得嚴重。

生產後，走路也痛，想到減磅讓身體輕些，所以開始跳鄭小姐的舞曲，你也試過吧？(><)

但跳時用錯力，之後變成膝患了……哭……

看骨科醫生時的對話（真人真事）：

我：醫生，我膝痛，連過馬路，行人綠燈起步走時也痛……

（做完初步檢查）

醫：你腳骨無事，照完 X 光再講……

（覆診時）

我：醫生，我怎樣？

醫：骨無事，但你要減一包米的重量，即十幾磅，你想想你日日抬著一包米行路，當然辛苦啦！

我：okok，我減……醫生，有無減肥藥呀？

醫：做運動啦……（他當時還帶我去旁邊的房間，教我玩健身單車，另外，護士姐姐教我選擇一對合適的波鞋……）

自此，我就持續食止痛藥，食葡萄糖胺了：-(

但 9 個月後，我依然都是我，依然是肥師奶一個，依然腳痛。

就在我痛到一個點之後，有一天，我走過一間診所，寫著「體重管理」……我靈機一觸，於是入去看了醫生。

我：醫生，我想減肥。

醫：哦，你想做體重管理……

我：體重管理……係係……

經過一輪度高、磅重，最後他收了我 5 百多元，1 星期藥左右。

但食完藥，心跳加速，心悸，感覺很不舒服，怪怪的。每次睡覺，覺得個心不舒服，還怕自己一睡不起。

堅持了 3 日，放棄了，因怕兩個兒子失去媽媽……

但自此，人生好像去了谷底，好絕望，覺得好無助，對著牆發呆……

我在想，無理由我減不到，一定有方法……經過一輪上網找資料，我發覺減肥都只是一個加減數——就是吃入與消耗，而運動我又做不到（因膝痛），我也無時間去做。

所以我選擇了計卡路里減肥。

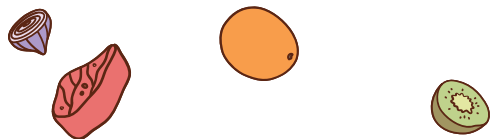


我朋友見我在 1 年半裏減了 30 磅，也就提議我寫一本關於香港美食的卡路里天書，point form 的，輕巧的，方便攜帶用。

所以這本書就出現啦！

本書除了有食物卡路里之外，還有我的減肥心得，希望能夠令大家，尤其是外食族，有一個簡單又清楚的食物卡路里資料。

註：小女子只是一個師奶，一心想為一家大細老幼去維持自己健康的身體。寫這本書，某程度也是想留給兒子參考，希望他們有健康體魄。我並非營養師或醫生，但我所講的已是 tried my best 找資料後的結果，希望同大家分享，一齊共勉！



關於卡路里的知識

kcal

1 什麼是卡路里？（千卡、千焦分別）

熱量單位——1 卡路里是指 1 克（gram）的水升高攝氏 1 度時所需要的能量。

在營養學上，卡路里（calorie / cal）、千卡路里（kilocalorie）、千卡（kcal）、大卡、焦耳（J）、千焦耳 / 千焦（KJ），全都是代表食物中或身體使用熱量的單位。

一般我們平常說的卡路里分為兩種：

千卡（kcal），也稱為大卡，最常見在食物標籤，相等於將 1,000 克水在 1 大氣壓力下提升攝氏 1 度時所需要的能量，約等於 4,186 焦耳的熱能。

卡，也稱為 cal，一般較少這種叫法，1,000 卡（cal）等於 1 千卡（1 kcal）或 1 大卡。

另外，還有 KJ，但計法不一樣。

換算是：1 千卡路里（1 kcal）= 4.184 千焦耳（KJ）

進食碳水化合物、蛋白質及脂肪大約會產生的熱量是：

- 1 克碳水化合物 = 4 kcal
- 1 克蛋白質 = 4 kcal
- 1 克脂肪 = 9 kcal
- 1 克酒精 = 7 kcal

2 為何懂得計算食物卡路里這麼重要？

因為在減肥方面，研究証明，控制飲食是最有效與直接，佔 80%，再加運動 20%。所以想減磅，最直接是減食，同時也需要食得聰明。而控制飲食，就是每日計算卡路里攝取量，當然也得配合有營養的食物及適量運動。如果你能夠儘可能用最準確的方法計算每種食物的卡路里，每餐計著，那麼你想肥也很難。

本書盡量囊括全港美食的卡路里資料，令減肥時可作更容易而清晰的飲食計算。

3 評估你的身高與體重比例

BMI 是體重指標（Body Mass Index, BMI），用作參考體重是否適中的一個指數。

$$\text{體重指數 (BMI)} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}}$$

* 1 公斤 = 2.2 磅

亞洲人的體重指標

亞洲人的體重指標	體重指標
過輕	<18.5
正常水平	18.5-22.9
過重	23-24.9
肥胖	25-29.9
嚴重肥胖	>=30

另外，也要留意身體脂肪（Body Fat）的百分比。

正常成人脂肪百分比：

女性

脂肪百分比

運動員	16-20%
健康人士	21-24%
可接受水平	25-31%
肥胖	>32%

男性

脂肪百分比

運動員	6-13%
健康人士	14-17%
可接受水平	18-25%
肥胖	>25%

2

美食推介





RECOMMENDATION

早餐推介

項目	分量	kcal / 千卡路里 (約數)
補身纖體粥	1 碗	104
燕麥片 + 咖啡三合一	1 碗 + 1 杯	200
東 X 堂雞胸三文治 + 咖啡 (少奶)	1 份 + 1 杯	240
蕃茄雞蛋三文治(不加牛油) 熱檸茶 (不加糖)	1 份 + 1 杯	320
雞蛋三文治 + 咖啡 (少奶)	1 份 + 1 杯	380
火腿通粉 (少許火腿)	1 碗	250
煎雞蛋通粉 (不要蛋黃)	1 碗	240
鹹餐包	1 個	92
芝士火腿三文治	1 份	260
火腿雞蛋三文治(不加牛油)	1 份	360

美式連鎖快餐店

漢堡飽	1 個	245
芝士漢堡飽	1 個	294
魚柳飽	1 個	337
芝蛋飽	1 個	302

脆薯餅	1 件	138
細橙汁	1 杯	94
濃黑咖啡 (小杯, 不要奶)	1 杯	16
奶茶 (大杯)	1 杯	94

港式連鎖快餐店

雞扒 (去皮)	1 塊	200
蒸蘿蔔糕	1 件	50
火腿通粉 (細, 少許火腿)	1 碗	150
烱蛋	1 隻	74
煎蛋 (兩面煎)	1 隻	96
煎太陽蛋	1 隻	90
炒蛋	1 份	204
厚白麵包	1 片	114
白麵包	1 片	74
多士	1 片	100
牛油多士	1 片	150
芝士	1 片	45
火腿	1 片	50

3

各類食物 的卡路里



小食店早餐

POINT

小心吃吉列做法的食物，還有炒麵、炒米粉、煙肉類別。

項目	分量	kcal / 千卡 路里 (約數)
腸仔炒蛋	各 1 件	260
煎雞扒 (去皮)	100 克	200
蒸雞柳	1 件	55
奄列	200 克	360
火腿奄列	1 份	290
齋腸粉	1 條	70
齋腸粉 (連醬)	1 條	100
魚肉燒賣	1 粒	49
花生醬	1 湯匙	95
煎蘿蔔糕	1 件	100
炸魚柳	1 件	220
多士	1 片	78
厚多士 (不要牛油)	1 片	160
牛油多士	1 片	150
麥包	1 片	114

中型肉腸	1 條	166
焗豆	1/4 杯	60
煎蕃茄	1 個	60
蒜蓉包	1 片	150
白粥	1 碗	160
皮蛋瘦肉粥	1 碗	260
粟米瘦肉粥	1 碗	250
油條	1 份	250
炒麵	1 碟	680
炒米粉	1 碟	660
有糖豆漿	1 杯	93
無糖豆漿	1 杯	55
炒蛋	2 隻	230
維他奶	1 包 (250 毫升)	118
鈣思寶 (原味)	1 包 (250 毫升)	88
維他低糖檸檬茶	1 包 (250 毫升)	50
美式連鎖快餐店 精選早晨套餐	1 份	597

4

節日美食



新年食品

新年食品大都是卡路里甚高的，但聰明選擇，也可食得開心，吃得健康。

POINT

項目	分量	kcal / 千卡 路里 (約數)
笑口棗	1 件	55
曲奇餅	1 塊	70
蛋卷	1 件	105
油角	1 件	130
糖蓮子	1 粒	40
糖蓮藕	1 件	80
角仔	1 件	80
花生	1 粒	6
朱古力金幣	1 塊	27
紅瓜子	1 粒	1.2
白瓜子	1 粒	5
黑瓜子	1 粒	2.1
開心果	1 粒	3.4
煎堆	1 件	250
煎蘿蔔糕	1 件	100

煎馬蹄糕	1 件	110
煎椰汁年糕	1 件	265





我的減肥之旅

作者：涂耀文 Ada

編輯：青森文化編輯組

設計：Spacey Ho

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

地址：新北市中和區立德街 136 號 6 樓

電話：(886) 2-8227-5988

網址：<http://www.namode.com>

出版日期：2024 年 7 月

上架建議：體重管理 / 瘦身

ISBN：978-988-8868-30-8

定價：港幣 98 元正／新台幣 390 圓正

我的

減肥之旅



卡路里



成功故事分享！

作者自青春開始偏肥，嘗試以飲食控制配合適量運動，一年半內竟然可以減重 30 磅！

作者說：「最重要懂得計算卡路里，還有食物分量的拿捏。」

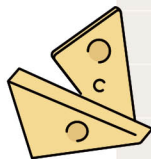
研究證明，控制飲食佔減肥成效高達八成！

減肥不用節食，只須做個精於計算的食家！

- 代餐無效？
- 喝水都會肥？
- 吃負卡路里食物能減肥？
- 食宵夜會肥？

將經驗糅合知識，寫出 43 個減肥心得，為各位減肥人士解惑指路。

囊括香港中外美食的卡路里資料，簡單又清晰展示。
更貼心地包括節日美食!!!



ISBN 978-968-866308-30-8



9 789888 866308 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod^{pro}E.

上架建議：體重管理／瘦身

定價：港幣 98 元正／新台幣 390 圓正