

# 下半身肥胖

## 體質解構



你是否曾經感到困惑，為什麼每天奔波於家庭和工作的同時，下半身卻悄悄地變得越來越「豐滿」？有沒有想過美腿是可以「吃」出來的？只要改善錯誤的飲食觀念及了解自己的體質，便能讓媽媽們重新找回自信與健康！



通常下半身肥胖包括以下三類型：



**01** 水腫型

**02** 脂肪型

**03** 肌肉型

## 1. 水腫型



### 原因：

1. 高鹽飲食，令更多水分被保留在體內
2. 久坐不動，引致不良的血液循環
3. 飲水少，多餘水份無法排出體外
4. 經期前後，女性荷爾蒙的變化令更多水分保留

### 解決方法：

無論在家或在外用膳，可多注意調味料的選擇。除了鹽外，辣椒醬、沙茶醬、番茄醬、豉油、蠔油等醬汁都含高鈉成分，多選用天然香料如薑、蔥、蒜頭、辣椒、洋蔥、香草來調味。加上每天飲用 8 杯水和高鉀食物如香蕉、菠菜、番茄、奇異果等蔬果，自然有效大減鈉質的影響。另外，下半身肌肉的收縮放鬆有助血液及淋巴循環，坐著時不妨多動動腳跟，令小腿肌肉動起來，如能不時站站走走就更好。

## 2. 脂肪型



### 原因：

1. 喜歡甜飲、零食
2. 高熱量食物如油炸食物
3. 食量大，進食的份量超過身體所需

### 解決方法：

並非吃很少就可以減得到！我們要適當進食足夠的碳水化合物、蛋白質及脂肪，以保持身體代謝機能正常，才是最有效的減脂方式。健康的飲食方式是以80%健康食物為主食，20%空間來進食慾望食物，不妨先計劃好進食雜食和大餐的次數，日常多選擇低脂食物及少油的煮食方法，說不定就有意外的收獲呢！

### 3. 肌肉型



#### 原因：

1. 過度的下半身力量訓練
2. 特定運動（如舉重、短跑等）會促使下半身肌肉發達
3. 遺傳因素
4. 同時體脂率較高，脂肪層覆蓋使得整體看起來比較粗壯

#### 解決方法：

肌肉型的你可能最為苦惱，因為身體線條已經很美，可惜大大塊的肌肉卻不太美觀。通常下半身粗壯的情況出現在運動員或健身愛好者身上，如要改善肌肉過大，平日在運動後緊記有足夠的拉筋，以拉長緊繃的肌肉。另外，屬爆發型的運動如短跑、跳高，會令小腿肌肉特別強壯，改做耐力型運動如慢跑、行山、瑜伽可減少肌肉的強化。同時，減低體脂率可以令身體線條更完整和美觀。