

国大医院新计划 健康生酮饮食助超重者甩肉25公斤

与传统的生酮饮食相比，国大医院的健康生酮饮食计划强调摄入坚果、鳄梨、多脂鱼等含有健康脂肪的食物，不会影响胆固醇水平。

张丁元 赵世堃 报道
dnyuan@spn.com.sg
zsqos@spn.com.sg

生酮饮食一般以无碳水、高脂肪摄入为主。新加坡国立大学医院推出新型健康生酮饮食计划，通过调整饮食结构，减少摄入饱和脂肪，帮助参与试验的国大医院营养师有效减脂，减重最多者成功减掉25公斤。

传统的生酮饮食往往也让人摄入大量饱和脂肪和反式脂肪，导致胆固醇水平增加，提高心血管疾病风险。相比之下，国大医院的健康生酮饮食计划强调摄入坚果、鳄梨、多脂鱼等含有健康脂肪的食物，不会影响胆固醇水平。

除了健康脂肪，健康生酮饮食还注重摄入足够的蛋白质和膳食纤维。提倡参加减脂计划的成员多吃瘦肉、非淀粉类蔬菜以及低碳水水果。这种组合有助于身体进入酮症 (ketosis)，实现高效燃脂。

国大医院营养师首席营养师林淑玲博士解释，当人体摄

入低碳高纤维食物（净碳水低于50克）时，身体会自然生成酮 (ketone)，有效抑制胃饥饿素 (ghrelin)，从而增强饱腹感、控制食欲。

共有80名国大医学组员工参与这项2021年中开始的随机对照试验。试验分为两组，一组进行健康生酮饮食，另一组则遵循以往的标准摄取低脂肪、限制热量的饮食。

六个月后，初步结果显示，健康生酮饮食组的41名员工平均减重7.4公斤，而标准饮食组仅减重4.2公斤。

林淑玲指出，18岁至74岁的新加坡人中，有39.3%面临肥胖和超重问题。传统生酮饮食盛行，人气颇高，却被不少营养师警告不安全，有潜在副作用。

“通过这种新方法，我们希望帮助他们在不伤害心血管健康的情况下，实现减脂目标。”

参与者在半年后胆固醇不升反降

值得一提的是，健康生酮饮食组的参与者在六个月后，胆固



在国大医院营养师首席营养师林淑玲(中)制定的健康生酮饮食计划下，41名参与者六个月内在平均减重7.4公斤。(特约次康拍摄)

醇不升反降，说明改良版的生酮饮食法行之有效地规避了传统方法的弊端。

同时，所有患有糖尿病的員工都观察到血糖下降的情况，七成受高血压困扰的参与者，血压也有所下降。这种饮食法

可以起到降低三高、改善脂肪肝病等功效，进一步协助他们管理自己的健康状况，提高生活质量。

研究表明，80%的减重者会在一年内面临反弹，但国大医院长达一年的数据显示，80%的健

康生酮饮食参与者都能长期保持目标体重。

林淑玲说，身体质量指数 (Body mass index, BMI) 高于23的人，那可尝试健康生酮饮食。但是，她不建议饮食失调者、体重过轻人士、孕妇和10岁以下的

孩童参与计划。

国大医院与本地食品业者联手推出加热即食的健康生酮餐食“康满餐” (Healthy Full meals)，在国大医院便利店出售。建议的试验周期为至少一周至四周。

60岁副总监：体重曾达115公斤 从未想过能再跑步

60岁的陈万通（国大医学组人力资源副总监）从来没有想过，自己有一天还能再跑步。

陈万通的体重曾高达115公斤，身体质量指数 (Body mass index, BMI) 高达38，当时的他连坐在那里不动都会感到呼吸不畅，稍微走两步就会气喘吁吁，十分辛苦。由于体型过大，他买机票时都必须买两张位才能坐下。

陈万通患有多种疾病，并服用最高剂量的药物，一度以为自己已经回天无药。去年12月，陈万通在机缘巧合下遇见了国立大学医院营养师的首席营养师林淑玲医生。经过一番介绍，陈万通自愿加入了健康生酮饮食方案的随机对照试验。

四个月减25公斤 糖尿病一个月内受控

四个月后的今天，他成功减去了25公斤，更重要的是糖尿病在参加计划的三个月内受控，血糖、坏胆固醇（也称低密度脂蛋白胆固醇）和甘油三酯都显著下降。他的主治医生都感到意外，在两个月内三次调低他的药物剂量。

陈万通30多年前当过海军，当时的他热爱爬山，身体素质极佳。但随着年龄渐长，稍微多走



陈万通参加健康生酮饮食减脂计划前，体重曾飙升至115公斤，身体质量指数高达38，当时的他稍微走两步就会觉得气喘吁吁。(受访者提供)

几步路都成了奢侈，直到最近才再次活跃起来。

“我上次在赶巴士时有些着急，下意识跑了起来，跑完之后才回过神来，我居然跑了起来！当时我开心极了。”

他还感慨说：“曾经全岛只有一家专为肥胖人群开的服装店能让我买到衣服，一般服装店可



四个月，他成功减去了25公斤，糖尿病在该计划开始的一个月内得到控制，血糖、胆固醇和甘油三酯都显著下降。他现在可以轻松地完成慢跑、爬山等体育运动，恢复了活力。(受访者提供)

没有6XL，但我今天却能穿上我为儿子买的衣服了！”

从前的他无糖不欢，可现在的他不仅少吃甜食，还说自己终于尝到了蔬菜的鲜甜味，仿佛换了一个味蕾。

一同参加健康生酮随机对照试验的陈伟权（45岁，国大医院人力资源高级助理经理），在两个

多月减去了18.5公斤后也感触良多。

他说：“刚开始健康生酮饮食的首三四个星期不大习惯，但只要耐受 (ketosis) 开始后饥饿感真的会少很多，周围同事看到我的变化都问我如何做到的，对健康生酮饮食也跃跃欲试，很高兴自己能够正面影响到他们。”

两三天内可减少 高脂食物摄入量

大多数想通过调整饮食来减脂的人群，会因饥饿感而面中途放弃。然而，在健康生酮饮食中，参与者在两到三天内，会达到酮症状态，减少高脂食物的摄入量。

进入酮症状态后，肠道会自然生成更多肠促胰岛素 (incretin)，抑制胃饥饿素 (ghrelin)。

这种化学物质的变化有助于增加饱腹感并减少食欲。通过自然的健康生酮饮食调整来实现这一变化，相较于服用药物，副作用要低得多。

健康生酮饮食一日三餐举例如下：

- 早餐：两片高纤维面包、无糖花生酱、无糖绿茶
- 午餐：蘑菇鸡肉意面、半杯樱桃番茄 (cherry tomatoes)
- 晚餐：泡菜鸡肉炒饭、半个无花果
- 早餐：粗粮手卷饼 (wrap)、低脂切达 (cheddar) 芝士、无糖咖啡
- 午餐：粗粮海鲜炒椰菜、八个草莓
- 晚餐：无米菜花 (cauliflower rice) 炒饭加虾、一个小杨桃
- 早餐：长豆鸡蛋煎饼、无糖咖啡
- 午餐：粗粮芝士意面、半杯蓝莓
- 晚餐：泰式罗勒 (basil) 鸡饭、半个柚子

参与者在计划过程中，并不刻意进行激烈的高强度运动或力量训练，但每日的平均步数在5000步以上。

据参与者反馈，刚刚开启健康生酮饮食时，会有轻度饥饿感是常态，但一旦身体适应了这样的饮食结构，便会习惯成自然，味觉也会变得更敏锐，对甜度更加敏感。