

# 體重控制 你會成功

劉麗兒

決心、毅力  
加上恆心，那麼  
你將會成功地達  
到你的理想體重  
！

**經**過國家考試具有執照的營養師，具備了各種食品與營養方面的專業知識，可以幫助你指導你作正確的食物選擇，使你獲得均衡的營養，並且幫助你如何降低每日食鹽、脂肪和膽固醇的攝取量，或者配合你的體重，為你作營養減肥計劃。為了享受健康人生，無疑地，你是需要營養專家的協助。

首先，讓營養師提供給你幾個生活中的小秘訣，幫助你開始享受健康的人生。

## ● 信心

要信心十足，相信自己必定可以控制自己的飲食攝取，相信自己可以主宰自己的一切，所以先將週遭生活環境準備妥當，然後開始進行飲食控制計劃，這樣你一定會成功的。

## ● 宴會戰術

社交場合、茶會和喜宴，常常會破壞了你的體重控制計劃，你必需要有所禦戰術來對付它，以免前功盡棄。你可以藉不斷地與人家談或認識新朋友，來避免因為無聊而吃東西，或者你可以一手握著飲料杯，另一手拿著餐盤，這樣

就不會有多餘的手去取食餐點，同時最好是站在屋子中央，盡量遠離食物。

另外，在參加宴會之前，可以先吃點東西，這樣就比較不會因為等待多時，飢餓不堪而飲食過量失去了控制。

### ● 不要無聊

當你衝動地想找東西吃時，先稍待10分鐘，也許你可能因而就決定不吃了。或者先問問你自己“我真正的需要是什麼？”無聊，那麼就打個電話給朋友，與朋友聊聊天，總比你吃下一塊含熱量500卡的蛋糕來得好。

### ● 細嚼慢嚥

到外面餐廳吃飯時，千萬別因為捨不得餐費，而把盤中所有的食物勉強吃光，你的體重是否會增加，就看你是否吃完它而定。還有，不要吃太快，想像一下你狼吞虎嚥的樣子，你覺得好看嗎？最好是一小口一小口慢慢地品味，吃不完就算了。

### ● 少用沙拉醬

在你喜歡的沙拉醬中，調入等量低熱量的沙拉醬後再食用，可以降低原來沙拉醬的熱量。而在外面餐廳進餐時，可以要求將沙拉醬另外盛裝，不要事先淋在食物上，食用時，先用叉子叉一些沙拉醬，再叉沙拉食物一起吃，這樣的吃法可以減少沙拉醬的食入量。

### ● 吃纖維食物充飢

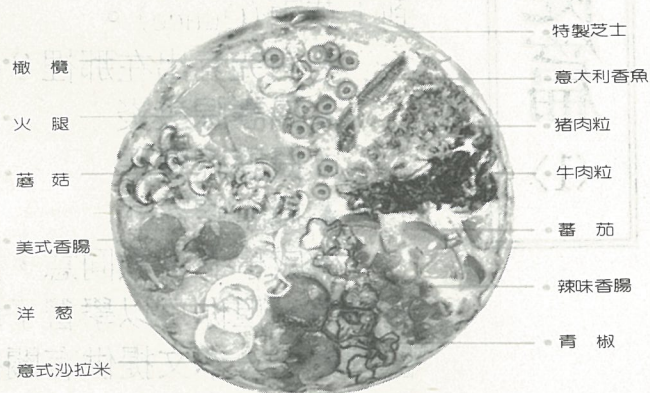
如果你真的是餓了，那麼先吃些含纖維質較高的食物，例如：水果、水焯蔬菜或不加沙拉醬的生菜，這樣就可以消除你的飢餓感，以免真正進餐時飲食過量。

### ● 脂肪不要超量

你一定要拒絕吃那些算是額外的脂肪，要學習知道你每天應該攝取多少脂肪就夠了，注意脂肪的攝取量，小心預防超出了你的需要量。同時也要注意食物中本身含有的脂肪量的多寡，以及要控制烹調時的油量。 ■

## 營養均衡的披薩

來隆祚



PIZZA 是一個意大利字，國人譯作“披薩”，是一種類似美國的肉餅、水果餅的食物。

由於披薩的產銷十分興旺，因此也使義大利的那不勒斯港更加出名。披薩是用什麼東西做的呢？

披薩像一個圓盤，由發酵的麵糰做成一個淺淺的盤子，直徑可分為9吋、12吋及18吋數種，上面再排滿了番茄、乾酪、香腸、磨菇、鯷魚肉、橄欖、花菜、香菜、香料等各種食物，所以，一個披薩實際上就像是一份無蓋的三明治。

典型的披薩，含有15%蛋白質，27%脂肪和58%醣類。而一片厚厚的加了紅辣椒的披薩，則含有31公克蛋白質，18公克脂肪。由於營養素含量均衡，纖維質也不少，所以披薩是很理想的速食。 ■