

# 如何維持理想體重

**當**你的體重經過一番長期的努力控制，皇天不負苦心人，終於調整至你心中理想的標準體重，這時記得千萬別大吃一頓以示慶祝呀，戰爭還沒結束呢？接下來的是最重要的“如何維持理想體重”，這樣才不致功虧一簣，唯有維持理想體重，才能遠離肥胖帶來的疾病，才能真正享受健康美好的人生！

1. 要多練習使自己熟悉每種食物的量，使自己能正確地選擇食物，計算熱量，有效地自我控制熱量攝取，又能獲得均衡的營養。

2. 烹調時採用植物油如黃豆油、玉米油、花生油、紅花籽油等，並儘量降低烹調用油脂，可以改變烹調方法，多用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燴、燉、滷等方法來降低用油量，或利用表層有鐵弗龍的鍋子炒菜可以不必加油。

3. 禁食含油多的食物如巧克力、冰淇淋或油煎、油炸、油酥的食品如炸雞、薯條、甜甜圈，或花生、瓜子、腰果、核桃、松子等乾果類，或動物性油脂如豬油、牛油、肥肉、奶油、豬皮、雞皮和鴨皮。

4. 喝牛奶，儘量選擇脫脂奶類或低



乾果類營養豐富，食用要適量。(阿郎攝)

脂奶類。

5. 每日減少動物性蛋白質肉類的攝取量，代之以植物性蛋白質豆類或黃豆製品、豆腐、豆干等，選擇肉類時，也以低脂肪肉類為主，如魚貝類、雞肉和蛋。

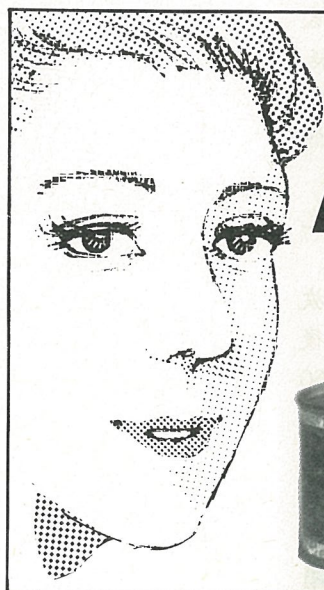
6. 禁食加糖的食品如蜜餞、蜂蜜、汽水、可樂、煉乳、果汁、糖果、加糖罐頭和中西點心。

7. 吃不加糖的麵包，或改吃全麥或黑麥麵包。

8. 吃麵包時，不要塗牛油、美乃滋或果醬。

9. 澱粉質的食物比較容易咀嚼消化，容易有過食的現象，要特別注意控制。

10. 高熱量、低纖維和不需費力咀嚼的食物，容易使人飲食過量，例如布丁



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚼品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一  
花生麵筋

敬請愛用姊妹品：

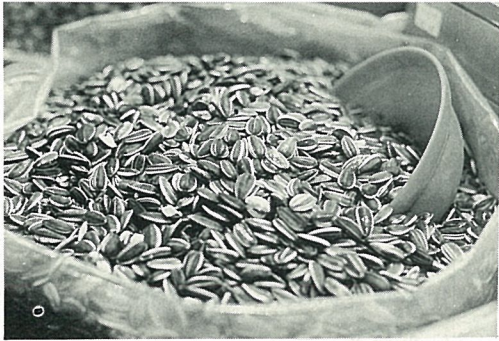
統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

統一企業

台南縣永康鄉驛行中正路301號  
電話：(062)532121(30線)



、馬鈴薯泥、奶油麵包和油脂多的肉，這類食物要特別留意。

11. 少吃精製穀類，多選擇全穀類或未精製的五穀類，例如改吃糙米。

12. 烹調食物，口味宜清淡，食物調味若強烈，例如用了許多番茄醬、咖哩、大蒜、洋蔥、胡椒和糖等，將使食物更美味可口，更刺激消化液分泌，使得不知不覺中吃下了過多的食物。

13. 多選用低熱量但具飽足感的蔬菜，尤其是深色蔬菜。

14. 多喝水。

15. 減少咖啡因的攝取量，以免增加飢餓感。

16. 在宴客場合，若受不了甜點的誘惑，可以改吃新鮮水果。

17. 用適當的盤子，先盛入你計算內

可食的食物量，然後慢慢一口一口的品嚐，這樣比與家人一齊食用菜餚容易控制，可以避免在不知不覺中吃下過量的食物。

18. 要遠離速食，例如漢堡、炸鴨、薯條、奶昔、蘋果派、冰淇淋和可樂等，這些都是高热量的食物，是減肥的最大敵人。

19. 把高湯先冰於冰箱內，以去除浮在上面的油脂，剩下不含油的高湯可以利用作蔬菜湯，美味可口，熱量低又有飽足感。

20. 萬一吃了禁忌的食物時怎麼辦？先計算一下大概含有多少熱量，再從你的飲食中扣除掉相當於這些熱量的食物，例如你吃了一塊10公克的巧克力，約含熱量80卡路里，那麼這一餐，你就必需少吃1/3碗飯或少喝1杯脫脂奶或少吃1兩肉或少吃2個橘子。

21. 多作戶外活動。

22. 告訴家人或朋友你正在減肥中，讓家人、朋友隨時提醒你、鼓勵你、支持你。

23. 最後最重要的是，你自己必須有決心、有毅力、有恒心，真正節制口腹之慾，並作適度的運動。 ■

本社代售



每本定價280元  
(郵購另加掛號郵資45元)

黃韶顏 編著  
隨著生活品質的提昇，人的許多觀念亦不斷地在改變，在飲食生活的學習領域中，不僅應知道做出好菜的祕訣，如果能更進一步了解其原理，把握住一些基本原則，可做出更多有變化的菜肴，豐富我們的飲食生活。  
本書將各類食物的營養成份組成、結構、種類、特徵、製備前處理、烹調原理依序介紹，盼給予讀者對食物有明確的認識與了解。

豐年社

台北市溫州街14號  
(02) 3628148  
郵政劃撥0005930-0豐年社

# 食物製備

新書介紹