

配合減肥 改正飲食習慣



吃東西細嚼慢嚥(簡春木攝)

優良的減肥計劃必需是結合飲食調配、運動以及行為改進，三者不可缺一，這樣才能長期見效。飲食方面要按照營養師設計的確實遵行，並養成每天運動的習慣，你必需全心投入並一定得修正你吃東西的習慣：

1. 維持正確飲食生活，每天飲食必需包括五大類食物，即肉、魚、豆、蛋、奶類、主食類、蔬菜類、水果類和油脂類。

2. 養成一日吃三餐的習慣，不可集中一餐或集中在晚上進食，也就是說不要先餓兩餐，再在晚上大吃一頓，大吃一餐比吃三餐更容易胖。三餐的原則是早餐吃得好、午餐吃得飽、晚餐吃得少，每餐定時定量，兩餐之間不要吃點心和零食。

3. 吃飯時要細嚼慢嚥，因為吃得越快吃得越多。

4. 東西吃不完就算了，不要勉強塞入胃內。

5. 外出用餐時，不要認為非喝酒不可。

6. 戒掉喝咖啡、茶或其他飲料時加糖的習慣。

7. 戒掉看電視或電影時吃零食的習慣。

8. 在社交聚會場所不要因食物味覺與視覺的刺激，禁不住誘惑或親朋的慫恿，不好意思拒絕而下手入口。

9. 生氣煩惱時，不要用吃東西來發洩，喜悅快樂時，不要用食物作為慶祝，辛勞工作後，不要以吃東西作為補償，勝利成功時，不要以食物作為獎勵。

10. 在日常生活裡，設計一些須略花體力的活動，例如搭電梯可以改成走樓梯，少坐車多走路，起身按鍵轉電視頻道而不要使用遙控器。

11. 想吃東西時，先深呼吸一下，然後弄清楚自己是真的肚子餓了，還是只是太無聊想吃東西，如果是太無聊，那麼打個電話給朋友或是找點別的事做，例如打掃房間、清理廚房或拖地擦拭桌椅均可，總比拿自己的體重開玩笑好多了。