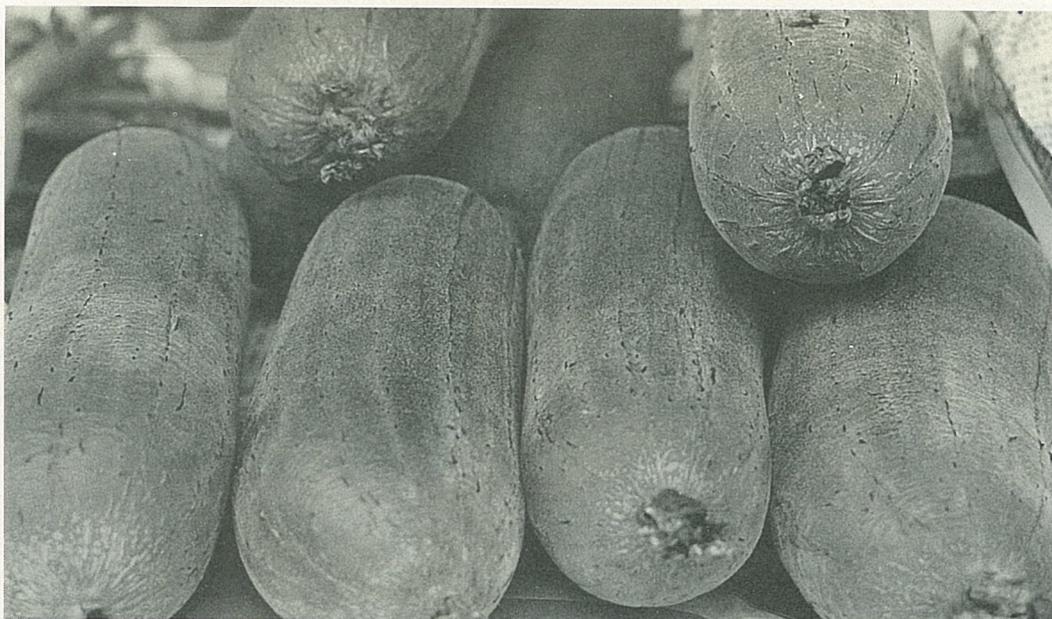


不挨餓的減胖法

／來隆祚



偶爾吃素也不錯(林嵩展攝)

肥胖，不僅是百病之源，也是煩惱的催化劑，也許你試過各種減胖方法，依然與苗條輕盈無緣，不知如何是好。營養專家和心理學家認為，要想輕鬆自然地維持理想的體重，甚至減掉身上的贅肉，請牢記下列建議：

1. 多喝開水：一天8杯水，具有滿足感，但無熱量。你也許沒有想到，大部份食物含水量都在50%以上，所以當你感覺飢餓時，問問自己：“我該是需要1杯水罷？”

2. 設法使雙手保持忙碌，甚至弄髒雙手：如此便不易接觸到食物。把忙碌的計劃安排在你每天最想吃零食的時段，可以使好吃的人遠離零食。

3. 午餐的食物量，宜多於晚餐：這樣的分配，可以使人在食用較午餐量少的晚餐時，產生吃得更多的幻想。

4. 請端坐餐桌前進食：進餐時如果不能集中注意力，往往使食量超過真正的需要，因此，切忌邊用餐邊看電視或閱讀。

5. 每週至少要有一天吃素：大多能減少熱量和脂肪的攝取，且無營養缺乏之虞。

6. 每夾一次食物，將筷子或刀叉放

下，擱置數秒鐘再夾下一次食物，以免進食過速。

7. 在烹調雞肉、排骨肉前，應儘量除去皮和看得見的脂肪，避免食用肥肉做的丸子或餛飩。動物的皮含有大量脂肪，如不除去，熱量勢必大增。

8. 不吃油炸、油煎食物：以水煮洋芋代替炸薯條，以白切肉、清蒸魚代替炸豬排、炸魚。

9. 儘量少選食肉湯、濃汁。

10. 以魚及雞肉取代紅肉（豬肉、牛肉），不僅可減少熱量的攝取，且可降低你的膽固醇，改善你整體的健康。

11. 找一個監督者：讓一個知心的朋友或很關心你體重的家人知道你正在減胖，以便在你“違規”時拉你一把，在你快被美食征服時，叮嚀你一番，以完成大事。

12. 養成真正感到餓才吃東西，吃飽便不再硬塞的習慣。

記住，擁有良好的健康和理想的體重，是飲食調理得宜的明証，瘦下來以後如能持續按照上述原則進食，也不必擔心二度發胖了。

(摘自 The No Diet, No Will power Way to Weight Loss)