

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完，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

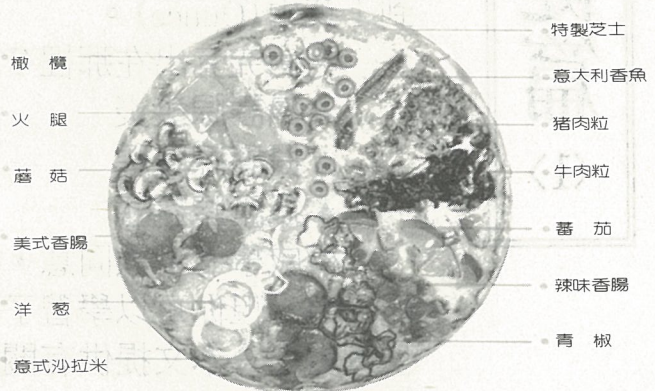
如果你真的是餓了，那麼先吃些含纖維質較高的食物，例如：水果、水焯蔬菜或不加沙拉醬的生菜，這樣就可以消除你的飢餓感，以免真正進餐時飲食過量。

● 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用油量。

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，上面再排滿了蕃茄、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。