

在吃中減肥

炒菜用油要節制；
烹調食物多用微波爐、
烤箱、不沾鍋、蒸鍋等。(糧食局提供)

吃的東西若能配合食物的選擇與烹調的方式，根本不會造成飢腸轆轆或三餐不得溫暖的情形，反而讓你有大快朵頤又無多餘熱量堆積的顧慮。

有句諺語說，「羅馬不是一天造成的。」這句話很適用於「身體的體重非一朝一夕胖起來」，身體的體重是累積加重的，同樣的，減輕體則依漸進方式使體重瘦下來，才是最明智的，否則違反身體的生理機能，會造成更嚴重的傷害，後悔莫及哦！

對於加入我們減肥班的學員們，我常有句話告訴他們，就是「少吃多運動是不變的減肥定律，恒心與信心是減肥的成功要件。」

所以，低熱量食物的選擇與低熱量飲食之烹調技巧，是達到成功減肥的不二法門。

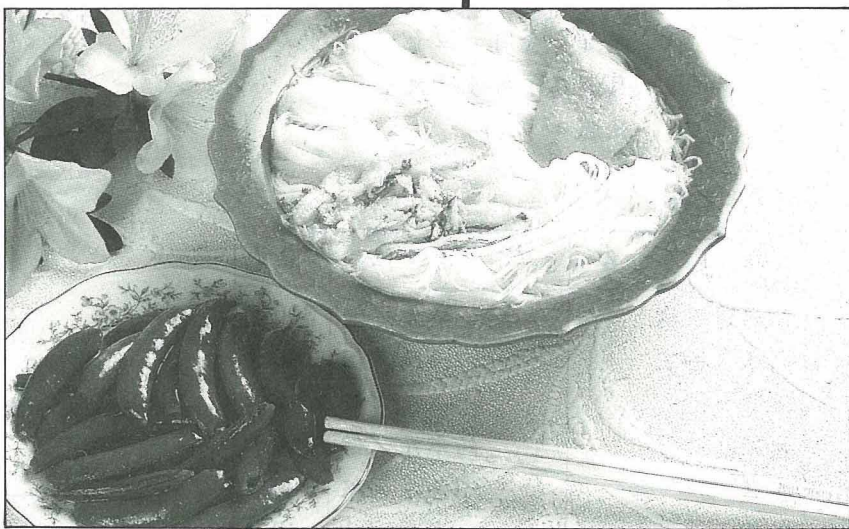
低熱量食物

如何選擇低熱量食物，有些經驗願與你分享：

(一)選擇纖維含量較多的食物，如食用粗糙的五穀類，如糙米、全麵麵包及製品及多吃青菜。

(二)對水果而言，儘量選擇含水分較多者，但是禁忌飲果汁。

(三)少吃油膩、太甜的食品，如蛋糕、酥餅、炸薯條、巧克力



、冰淇淋、雞翅膀、果汁…等。

(四)選擇相同重量的食物，但所含熱量較少者，如用脫脂奶代替全脂奶；煎蛋用白煮蛋代之，多用魚、雞肉、豆製品，少使用豬、羊、牛肉…等方法。

(五)選擇吃起來麻煩、吃不多又花時間的食物，如多骨肉類，少吃碎肉加工製品（如獅子頭、漢堡肉）。可選擇雞脖子肉，有刺的魚、蝦子來取代大塊雞肉、魚排及蝦仁。

(六)可選擇低熱量食品及代用品，如洋菜凍、蒟蒻、水煮的青菜、生菜、蔬菜汁、肉湯、清茶、無奶精無糖的咖啡、無糖果醬、低熱量飲料（健怡、雪碧）、礦泉水，及使用人工代糖來增加食物的風味。

烹調的技巧

對食物的烹調技巧有下列建議：

(一)最好採用無油的烹調方法

，如蒸、煮、烤、滷、涼拌紅燒；少用炸、爆、煎、炒、酥及芡芡或加麵糊的濃湯狀，因多油膩、甜、濃會使熱量大增。

(二)煮湯採用清水或煮好後冷卻去除上層浮油，再加熱後食用，且不要加太多材料，尤其是排骨或肉類，但可加入多量蔬菜成蔬菜湯，即可大量食用。

(三)製作蔬菜時，烹調用油需控制，涼拌青菜避免加入美乃滋拌食。

(四)可多利用微波爐、烤箱、不沾鍋、蒸鍋工具烹調食物，以減少油的使用。

(五)進食時，可準備一碗熱開水或熱清湯，將過多油的食物洗滌後再吃，或將湯汁瀝乾再吃。

(六)利用中式西吃的方法，將做好的菜事先分成數盤，每人一份，避免攝食份量過多。

以上的一些選擇及烹調的技巧，使你在減肥中，增加吃的樂趣，減少胖的顧慮！