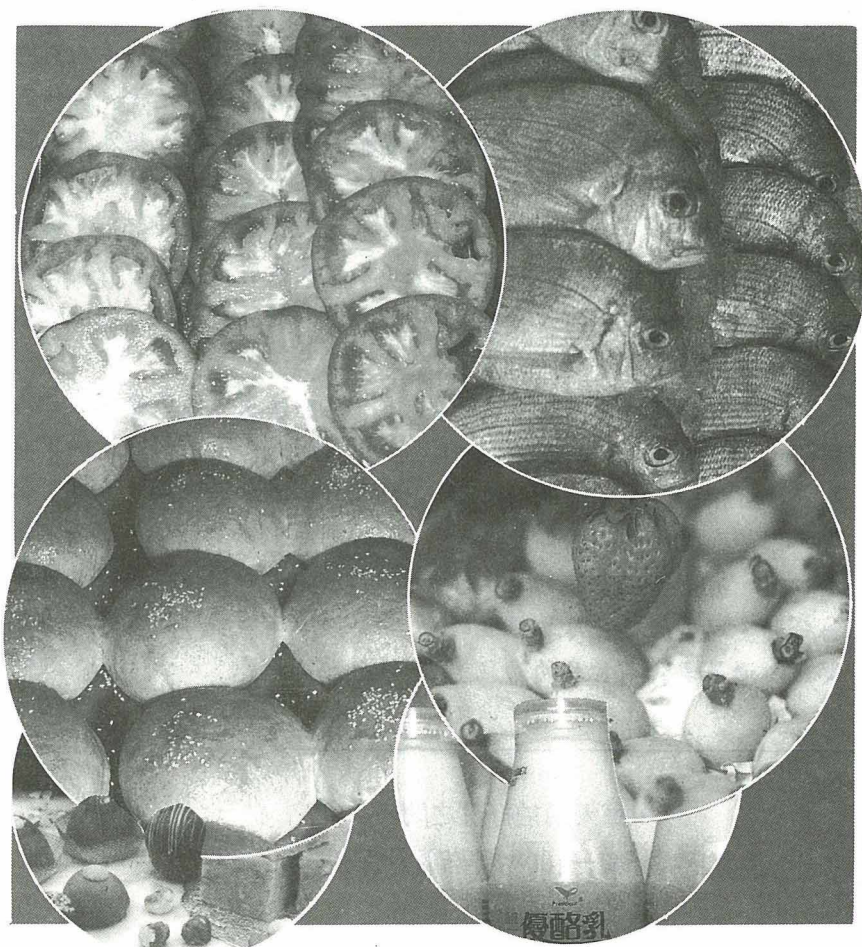


如何減肥 而不傷身？

真正的減肥是減少脂肪含量，而不只是脫去身體的水分或減少肌肉的組織。



現今的減肥方法，真是琳琅滿目，五花八門，但是一般人都認為只要減輕體重就能達到減肥的效果，其實這是不正確的觀念，如洗三溫暖，只能藉由流汗達脫水效果而使體重減輕，根本沒有達到減肥的真正目的。

真正的減肥是減少脂肪含量

，而不只是脫去身體的水分或減少肌肉的組織，所以有些不當的減肥方法，反而會導致身體代謝的複雜化及身體機能的損耗，使減肥的效果更差，因此怎樣去減肥才能達到正確又有益健康呢？是減肥者應謹慎去了解的，而不是盲目隨從的。

怎樣才是正確的減肥方法呢？簡單而言，必須具備下列的條件：(1)採用限制熱量且營養均衡的飲食。

(2)最好飲食和運動雙管齊下，同時並進，效果更佳。

(3)試著調整飲食行為，即建立良好的飲食習慣。

(4)減肥速度，千萬不能快，最好保持一星期減少0.5~1公斤為宜。

何謂限制熱量的均衡飲食，這種飲食可以適量的攝取各類食物，除了減低熱量之外，人體所需的各種營養素都能足夠提供，此種飲食對身體無任何害處，且有持久性，可長期的使用。

在限制熱量上，只要減少7700大卡的熱量，就可以減輕1公斤體重，所以只要每天減少500~1000大卡的熱量，則每星期可以減輕0.5~1公斤的體重，但限制熱量有一定的範圍，男性：約1400~1600大卡，女性：約1200~1400大卡，老人：約1000~1200大卡；但每天限制的熱量不宜低於1000大卡，否則會導致營養不良。

在食物的均衡上，須考慮均勻的攝取奶、蔬菜、水果、五穀及澱粉根莖、肉魚豆蛋與油脂等六大類食物，每天選擇食物要富變化，不可絕食或禁吃某一類食物，也不要過多的吃同類的食物，正確地去瞭解食物攝食的份量與熱量，以便有效的控制熱量，達到減肥及控制體重的效果。

下例為列舉六大類食物的份量及每份提供的熱量。

一、蔬菜類：此類食物含熱量少，可多食用，蕃茄亦歸在此類食物中。減重者唯有此類可多食用，但千萬別忘了勿炒得太油膩。

二、水果類

品 名	單 位	熱 量
泰國蕃石榴	半斤／個	300卡
橘子、柳丁	4兩／個	40卡
草莓	15公克／個	5卡
葡萄	約半斤／個	80卡
香蕉	3兩半／根	80卡
西瓜	半斤／片	40卡
芒果(大)	10~11兩／個	160卡
芒果(小)	2兩半／個	40卡
蓮霧	2兩／個	20卡
荔枝	20公克／個	8卡
葡萄(大)	13公克／個	5卡
香瓜(中型)	半個	40卡
枇杷	6個(約4兩)	40卡

三、五穀根莖類

品 名	單位	熱 量
米飯	1碗	272卡
稀飯	1碗	136卡
饅頭(中型)	1個	272卡
熟麵條(不含油)	1碗	136卡
吐司	1片	68卡
小餐包(不包餡)	1個	68卡
玉米(中型)	1條	204卡
速食麵(不加調味包)	1包	362卡
速食米粉(不加調味包)	1包	272卡
燒餅油條	1套	407卡
可口奶滋	1片	35卡
蘇打餅	3片	68卡
沙其瑪(約58g)	1個	288卡
菱角	12個	68卡

四、奶類：小盒鮮奶(240C.C.)
：170卡

全脂奶粉4平湯匙沖1

杯：170卡

低脂肪鮮奶1小盒(240C.C.)：120卡

脫脂奶粉3平湯匙沖1
杯：80卡

養樂多1小瓶(100C.C.)：98卡

健健美100C.C.：91
卡

五、肉、魚、豆、蛋類

品 名	單 位	熱 量
蛋	1個	73卡
豆腐	1塊	73卡
五香豆干	2片	73卡
豆包	1個	110卡
麵腸	1條	146卡
豆漿(不加糖)	240cc	73卡
小三角油豆腐	2塊	96卡
蚵仔	生重2兩	73卡
蛤蜊肉	生重2兩	73卡
海參	2兩半	73卡
肉鬆魚鬆肉脯	2平湯匙	73卡
毛豆	半碗	73卡
新鮮瘦肉	生重1兩	73卡

六、油脂類

品 名	單 位	熱 量
一般植物油動物油	1湯匙	135卡
瑪琪琳	1湯匙	135卡
沙拉醬	1湯匙	68卡
蛋黃醬	1湯匙	135卡
花生	45粒	135卡
腰果	15粒	135卡
杏仁	10粒	135卡
核桃仁(小)	18粒	135卡