

# 控制體重 不必花大錢

只要稍微改變進食的方式，不必花大筆的金錢上減肥中心，也不必忍受挨餓的痛苦，不久就發覺自己的體重已不知不覺的減少了許多。

大家都知道減輕體重只有節制飲食，並配合運動，才可以收到很好的效果。但受到時間和場地的限制，大部份的人無法持之以恆做運動，而胃口好的人往往覺得節食是一種很痛苦的事。

有些人擔心節食會影響工作的體力，父母更擔心會影響孩子的正常發育，更多人抱怨一旦停止節食，體重又會恢復原狀，減肥實在是件很煩惱的事。下面提出幾點建議：

## 寫飲食日記

1.三餐一定要吃，不可以先餓一兩餐，然後在晚餐大吃一頓；因為在餓了兩餐之後，會讓你飢不擇食，而吃進許多在平時很小心不去吃的高熱量食物。同時，只吃一餐或兩餐時，也容易產生補償的心理，不斷的想吃點心或宵夜，而這些點心或宵夜食物的熱量，往往比正餐吃的飯菜要高得多，這是許多想減肥的人總

是無法達到目的的一大原因。

2.可以培養寫飲食日記的習慣。只要你吃東西，把①吃的是什麼東西？②這時候正在做什麼？③你的感覺如何，記錄下來。這種日記可以告訴你，你的食慾起伏的狀況，和什麼樣的情緒使你想吃東西，這些事實可以幫助你克制食慾。

3.假如真的受不了誘惑，想要寬容一下自己，給自己定一個規則，只吃一半，把另一半與別人分享。

4.當肚子餓的難受準備吃東西時，等10分鐘再吃，看看這時候你的食慾是否削減一點了。

5.當想要吃在禁止範圍內的食物時，趕快去刷牙，牙膏芬芳清涼的味道，可以幫你趕走你的貪嘴。

6.每天最好喝6~8大杯的白開水，因為水分本身就具有利尿劑的功用，可以減少體內含有的水分，特別是吃飯之前喝一些水，可以使你有飽脹的感覺而減低食慾。

7.不要訂達不到目標的願望，不要說：“我想要減掉10公斤”，最好這樣想：“這個月我只要減掉2公斤就好了。”

8.看電視或做事時不吃東西，研究結果顯示，每天花很多時間看電視的人，容易發胖，因為

這些人覺得光坐著看電視，常常會覺得有點無聊，於是就開始吃一些不該吃的零嘴了。而做事的空檔中，你已經吃掉了半桶冰淇淋或一大包花生或嗑完一大盤瓜子，算算你要做多少運動，才能把這些熱量用掉！

## 轉移注意力

9.用一些別的活動取代吃東西，當覺得嘴饞的時候，可以出去逛逛走走，特別是因為生氣情緒不好而想吃東西時，走一走常常可以安撫情緒，而減少不必要的進食。

10.當你想吃東西時，不要立刻吃它，假如能稍後再吃，你可能會想起這些東西所含不必要的卡路里，而決定不吃了。

11.如果習慣以吃的東西當做對自己的一種獎賞，想辦法建立其他酬庸自己的方法，例如給自己買一束花來取代一包糖果。

12.記下所有吃到肚子裏的東西，甚至在你作菜的時候，先嚐一嚐味道吃下去的一點點東西也要記下來。假如能像這樣隨時隨地監督自己到底吃了些什麼，你就沒有必要靠這種節食的方法來減肥，因為你已經可以控制你的食慾而不會亂吃東西了。

13.假如你的體重停留在一個數字而不下降了，不要著急，這是一個正常的現象，多喝開水，增加一點運動量，再減少一點卡路里的攝取（但每天的攝取量不要少於1000卡），你會發現體重又開始下降了。

14.每星期磅一次體重就可以了，而且要在每星期中的同一個時間進行這項工作，因為即使

在同一天內，體重會因時間不同而顯現不同的數字，例如：晚上秤比較重，剛好吃完東西秤，又比餓了一段時間秤來得重，這種做法比較可以幫助你進行長時間的節食，而不因短暫時間內體重的變化，影響情緒和信心。

15.假如你有一包餅乾放在抽屜裏，你覺得它對你的誘惑實在太大了，而又捨不得丟掉，馬上把它放到冰箱不容易找到的角落裏；眼不見為淨，杜絕所有眼睛可以看到的誘惑。

16.假如覺得你的食慾快要爆發了，趕快找點自己喜歡做的事情去做，把注意力轉移掉，以渡過這種高峯食慾的危機。

17.使用灰色、綠色或棕色等暗色餐具盛食物，研究結果顯示這些顏色比較容易刺激食慾。

### 加點想像力

18.常常想像一下，如果你比現在重10公斤會是什麼樣子，特別是在吃東西前，想一想吃下這些東西後，體重增加後肥胖腫脹的樣子，再開起眼睛描繪一下，你在理想體重時美好的身材；可以幫助你減少許多不必要的進食。

19.在桌子前放一些你最瘦時照的相片，或是某個人你很羨慕他的身材的照片或海報，告訴你自己確實的目標在那裏。

20.把吃飯當成一件大事，替自己準備特別的餐具，例如可以使用吃日本料理所用的小碟子和小碗，它們裝得很少却很精緻，可以幫助你了解到底吃下去多少東西，而不是毫無知覺糊里糊塗的吃下一大堆東西。

21.當你有點餓的時候不要去逛街，因為你將會買一大堆吃的東西回來，避免去吃那些作成零嘴型態的食物，因為你會不知不覺吃下一大堆。

22.避免飲用那些容易增胖的飲料，一旦喝上一口，很容易的就過量了，例如啤酒。

23.不要把餐碟裏面的東西吃光光，雖然吃光碟子裏面的東西是一個好習慣。

24.要把目標看遠，不要急於一時把所有喜歡的食物統統戒絕不吃，也不要想一下子什麼都不吃，這種急躁的作法常易導致最後忍受不住，大吃一頓之後又開始貪嘴的習慣。同時要知道；如果你的體重是慢慢減少的。以後比較不容易再度發胖，而且對身體比較沒有損害。

25.不要在電視機前吃東西，也不要邊吃邊聽音樂或收音機，養成如果要吃東西一定到餐桌上去吃的習慣，其他地方絕不吃東西。

26.使用一些平常不習慣使用的進食工具，強迫自己減慢吃東西的速度。不論吃什麼東西，一定使用刀或筷子等餐具，不要用手拿，即使是吃零嘴也一樣。

### 細嚼加慢嚥

27.每一口進到嘴中的食物，記得要咬10~20次，甚至可以用數的從1到20。

28.在平常不到吃飯的時間，絕不進廚房或開冰箱。

29.假如平常上下班或辦事；常要經過一些很誘惑你的糖果店或麵包店，最好換一條路走。

30.不要求功心切而不吃早

餐或中餐，特別是早餐，一定要吃。

31.用比較小一點的碗、盤來吃飯。睡眠要充分，但不要太多。

32.最好避免吃糖，免得吃了還想再吃，而且越吃越多。

33.事先做好菜單的設計，永遠知道明天將要吃什麼，並且知道沒有吃完的飯菜要如何處理。如果能事先計劃好一週的飲食，那是最好不過的了。

34.避免睡覺前吃東西，因為睡覺時新陳代謝減慢，吃下去的東西不易消耗，而變成脂肪留存在體內。研究結果顯示，節食的人如果習慣在早上進食，將比那些在晚上進食的人更容易減輕他們的體重。

35.不要在減了2公斤之後，就大吃大喝一頓，那樣會使你的努力徒勞無功，一定要堅持至原定的理想目標。

36.試著將吃下的食物代換成卡路里，每餐都要記得記錄吃下的食物總熱量，以警惕自己。

每餐在進食時應心情愉快，慢吃細嚼，兩餐之間只能喝水，最好一天喝8~10杯水（不在吃飯時喝）。飲食應有規則，兩餐間最好相隔4~5小時，飯後做適度的走動，每天做1小時輕快的運動，有規律的生活習慣，會帶給人心情愉快滿足。

以上這些方法都是非常容易的，不需要特殊的設備或場所，也不需要購買所謂減肥的食物，只要有毅力，持之以恆，一、兩個月下來你就可以有所收穫了，減肥何不現在就開始，全家一起來行動吧！