



許自己一個窈窕的未來

~永保苗條的飲食行為與技巧~

夏天的腳步近了，您是否正為經過一個冬天所累積的贅肉，而對著即將換季的清涼薄衫發愁呢？請先別忙著找坊間流行減肥食譜或減肥藥，不妨想想為什麼它們一開始似乎很有效，但恢復原來的飲食之後，很容易就復胖呢？這是因為導致發胖的飲食習慣根本沒有改正，恢復原來的飲食後當然重回胖胖一族嘍！告訴您一個祕訣，徹底的飲食行為改正，才是減肥成功的法寶！

檢視飲食習慣

要改變飲食行為的第一步驟，就是先檢討並找出錯誤的飲食習慣。您是否喜歡吃香的喝甜的？是否五分鐘就解決一餐？看書或電視時是否吃東西？看到食物是否就難以抗拒，非吃掉不可？難過、緊張、生氣、失望的時候，就用食物安慰自己？高興的時候以大吃一頓來慶祝？有人請客，絕不放過白吃的機會？宴會時反正禮金已交了，要吃回本錢來？收拾餐桌時為求方便，把剩菜吃光？如果上面所舉例的問題，您多數的答案都是肯定

的，那就得好好學習正確的飲食技巧，並改正飲食行為，才有瘦身的可能了。

食物選擇的技巧

高熱量又濃縮型的食物應避免食用，如：蛋糕、糖果、冰淇淋、巧克力、中西式甜鹹點心、各式甜飲料、高脂肪的堅果類（如：花生、腰果、瓜子等），豬皮、雞皮、魚皮、肥肉等。少吃速食，漢堡、炸雞、薯條、奶昔、冰淇淋等高熱量食物。可多選用熱量密度低但能填飽肚子的食物，如：青菜、全穀類製品等高纖食物，特別是飢餓時，更要選擇體積大、熱量低之有飽足感的食物當點心。認識市售食品，學習注意營養成分標示。

採買的技巧

吃飽飯後再去買東西，以免買回一堆食物。去市場前先寫好購物清單，或先設計好菜單再上市場，只買適量且絕不多買別的食物。不要購買高熱量又沒有營養價值的垃圾食物放在家裡，親友送的喜餅、蛋糕等也儘快轉送別人。控制冰箱的內容



物，如：以水果代替果汁、冰開水代替冰棒或冰淇淋、牛奶代替含糖飲料。買些生菜放在冰箱，饑餓時可充饑。不要把食物放在伸手可及的地方。

烹調的技巧

烹調應儘量清淡，調味料用量要少。因為多吃鹽會讓水分積留體內，看不出減肥效果，且食物味道淡，可避免食物調味太強烈而刺激食慾。多利用天然的香辛料如：蔥、薑、大蒜、胡椒、香菜、檸檬汁、醋、咖哩粉來調味。宜選擇清淡的烹調方式，如：蒸、煮、燉、

滷、烤、涼拌、微波，避免油炸、油煎，炒菜時把用油減量，或利用不沾鍋則可以不加油。學習使用代糖，避免使用蔗糖、果糖、蜂蜜或糖漿。



進食的技巧

每日以三正餐為主，且平均分配，不要先餓一兩餐然後在某餐大吃一頓，以免饑不擇食，而吃下許多高熱量食物。只吃一餐或兩餐，也容易產生補償心理，不斷的想吃點心。不宜吃零食、宵夜及甜飲料，因熱量比正餐要高得多。三正餐好好的吃，三餐之餘就不至於太餓，較不會想吃零嘴。

用餐前可先喝一杯水增加飽足感，如此比較吃不下，且會吃的比較慢。嘗試改變進餐程序：用餐時先喝熱湯，可抑制飢餓感，再吃

其他的食物時，自然會少吃一點，且會理智的選擇食物。除濃湯之外，任何形式的去油的湯都可以，要慢慢的用湯匙一口一口的喝。喝完湯後再吃青菜，以燙青菜、涼拌和生吃較佳，如果用炒的，可以先瀝去含油的菜汁。飯及肉類留在最後，且小口小口的慢慢吃，並從喜歡吃或好吃的吃起。

用餐時同樣的食物只要略微挑選它的形式，所攝取的熱量可以大為減少，記得盡量選擇較費事的食物：如帶骨的肉或帶刺的魚，吃的速度會比較慢。不要選擇碎肉如：漢堡、獅子頭、肉丸，也不要選擇大塊的肉排和魚排。更可多選擇半葷素的菜餚，因為肉類含量比較少。海產類宜選帶殼的，如蝦子一隻一隻剝殼吃，比蝦仁一湯匙一湯匙的吃來的好。柳丁一片一片慢慢吃，比一口氣喝下一杯柳丁汁更有滿足感，而且吃的量會比較少（一杯柳丁汁至少要擠3-4個柳丁）。蘋果削皮一片片用叉子吃，葡萄一粒粒剝皮吃，或是多籽的小西瓜也是不錯的選擇。

仔細咀嚼品味，延長進食時間，可以產生飽足感，不用吃很多就會感覺滿足，所以小口小口細嚼慢嚥，將食物嚼10次以上再嚥下，避免吃得太快，讓每餐進食時間超過20分鐘，以免在

感覺吃飽之前已經吃進了過多食物。萬一實在會忘記細嚼慢嚥，則每夾一次菜便放下筷子，菜餚吞下後再拿起筷子，或常常中斷進食，起來走動走動再坐下來吃。

以一人一份來供應，才容易控制份量，用盤子先盛一餐可吃的份量，吃完就不再夾。如果吃完還是覺得餓，則等20分鐘後再吃，這樣大腦發出的飽足訊號產生了，會打消吃的念頭。

只要感覺吃飽了就絕不再勉強吃。餐後馬上刷牙，口中清爽較不會想吃東西。肚子餓了馬上吃些熱量較低的食物，如生菜、番茄、水煮蛋等，以免極度饑餓時大吃大喝。喝茶或咖啡時不要加糖及奶精。

飲食行為改變

減少外食及聚餐，否則務必衡量份量。這一餐多吃了，下一餐一定要少吃。想吃東西時必須分辨真正餓的時候才吃。吃不完的食物寧可留著，不要勉強吃完，莫作餿水桶。如果覺得倒掉可惜，就少煮一點。不要邊吃零食邊看電視或聊天，以免無意中將食物一直塞進口中而不自覺。想吃零食時，便找些事情做，如：寫信或打電話給友人，轉移情緒，或打毛線、打中國結、甚至作仰臥起坐等，讓雙手沒時間拿零食吃。在家中吃東西的



地方限制於飯廳中，無論吃三餐或任何點心，規定自己只能在飯桌上坐下來吃，這樣可以減少吃的機會，因為比較不會隨時隨地想吃東西。

多熟悉各種食物的成分，並練習估算份量，以便正確的選擇食物，及自我控制熱量。在宴會場合要禁得起食物誘惑及親友慫恿，不要不好意思拒絕，或認為非喝酒不可。不要暴露在可能造成超食的環境中。

飲食記錄可發覺導致發胖的飲食習慣，且因記錄時很麻煩，會乾脆少吃一點。一開始最好至少記錄兩星期以上，內容須包括種類、份量、烹調方式、進食時間地點、對象、吃的時候在做什麼、吃的時候情緒反應、吃之前發生過什麼事等。

儘量保持良好的情緒，萬一情緒不好時，不要用吃



喝來澆愁，不妨用其他活動如：逛街、購物、運動甚至大哭一場來平衡情緒，也不要吃來獎勵自己。讓家屬及親朋好友知道您要減肥，請他們不要邀請、逼迫、誘惑、激將您吃。不要選在三節之前開始減肥，有年節菜餚太難自制。也不要說等哪一天之後再開始減肥，以免現在先大吃，既然決定就要立刻開始。

不要太常量體重，因為減肥需要時間，頭兩個禮拜只需量一次，達理想體重後每週量一次即可。但要常照鏡子，才能真正知道自己肥胖的程度，堅定減肥的決心。體重一旦減輕，趕快換上小

一號的衣服，別再穿寬大的衣服，以保持減肥效果。

雖然現代社會事事講求時效性，但是減肥絕不可能一蹴即成，只單靠短期的熱量控制或藥物使用，就想維持苗條一輩子。必須找出導致發胖的原因，建立新的飲食行為及技巧，徹底執行均衡、低熱量、低油、低糖的飲食，養成規律運動的好習慣，才能永保窈窕。 ㊦

美能露® MENEDAEL®

最老牌、最可安心使用的活力素！

適合蘭花、盆景，加強生根發芽，增長植物活力！



上湧公司

台北縣汐止鎮新台五路一段79號6樓
(遠東世界中心)

電話:(02)2698-1596 傳真:(02)2698-2048

通訊信箱:台北郵政118-196號信箱

總經理:得春盛實業有限公司

郵政劃撥帳號 16993582

■「吉惠」泥煤育苗片、苗育鉢 ■ 苔類泥煤—PEAT MOSS ■「海寶元」海藻肥料