

掌握「加、減、乘、除」4大法則， 你也能輕鬆吃

健康資訊〈4〉110.3.16

早上趕著出門，沒時間好好準備早餐，外食又怕掉入高油高熱量的陷阱，怎麼辦？資深營養師建議，想要保持健康的體質和做好體重管理，每天的早餐是最重要的一餐，一定要吃且吃得夠營養均衡！**關鍵營養早餐必須要以低GI(升糖指數)醣類、優質蛋白質、好脂肪為主，輔以膳食纖維和微量營養素(維生素及礦物質)**，讓接下來的一天不會攝取過多的熱量。

王進崑博士表示，只要牢記「加、減、乘、除」四法則，就能輕鬆控制體重。

1. 「加」強**優質蛋白質**：選擇低脂、優質的蛋白質是很重要的，許多人誤以為大魚大肉已富含許多蛋白質，但反而會攝取過多的油脂與膽固醇，對健康更不利。因此建議宜「加」對蛋白質，不僅可使體力充沛，更有助於促進新陳代謝及幫助進行體重管理計畫。
2. 「減」少**每日攝取熱量**：上班族零食、手搖飲不節制、夜貓族愛吃宵夜等都容易吃下過多的熱量與油脂。應「減」少熱量攝取，盡量選擇低油烹調方式。
3. 「乘」群**好友一起動**：通常在運動前，自己單獨運動的意志力較薄弱，這時候好友們互相支持、鼓勵，形成團體健康氛圍，成功機率也會大大上升喔！
4. 「除」去**油膩飲食習慣**：飲食習慣若常大量吃下高油、高鹽、高脂肪的食物，容易使體質酸化，長期下來更會使得癌細胞生長產生癌化。若想保持腸道年輕及健康，應保持口味清淡、避免攝取過多油膩的飲食。

此外，除了掌握加、減、乘、除的原則，每日一定要養成固定時間記錄體重的習慣，才能夠達到健康的體重管理目標。

本文摘自網路健康訊息