

田心庄三民國中快樂午餐(113 年 12 月)

本月主題：【吃對方法來減重 健康習慣成自然】

減重的關鍵是實現「熱量負平衡」，也就是每天攝入的熱量必須少於消耗的熱量，這樣身體就會消耗體脂肪來彌補中間差距，提供能量。建議可從日常生活開始養成以下六個小習慣，幫助減少熱量攝取，邁向健康，趕緊來看看。



1. 高纖食物增加飽足感

吃得少，不如吃得巧，選擇攝取高纖維低熱量的蔬菜，例如將 1/3 碗的白飯和麵條換成未精緻的主食，更能增加纖維和營養素的攝取。

2. 依照豆魚蛋肉順序選擇

蛋白質有較優的攝食產熱效應(能消耗較多熱量)，也是合成肌肉主原料，足量攝取有助提升身體基礎代謝，黃豆類比肉類含有較少飽和脂肪。

3. 細嚼慢嚥吃對順序

細嚼慢嚥讓大腦有時間判斷是否吃飽產生飽足感，也讓食物在口腔充分磨細混勻，幫助消化吸收減輕腸胃負擔。餐前先喝杯水，再吃蔬菜或蛋白質，最後澱粉，延緩血糖上升，降低對胰島素的刺激。

4. 聰明烹調減少負擔

以涼拌、清蒸、水煮為優先，運用燉、滷增添風味，減少煎、燴、炸的次數，將平時的油炒改為水炒，降低烹調油的用量，可以保有美味與健康。

5. 留意調味料與沾醬

避開或減量濃稠醬汁，可減少熱量攝取，例如沙茶醬、千島醬、凱薩醬、花生醬、奶油及美乃滋等，改用和風、油醋會更清爽。

6. 多喝水取代含糖飲料

糖吃多無益，易囤積脂肪、身體發炎及傷害細胞，每日添加糖攝取量不超過 10% 總熱量(國健署)；多喝白開水(經濟、取得容易及提升代謝)，降低手搖飲頻率及減糖無糖做起。

