涓　枃瀵兼姤缃　-　涓　浗鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨　-　鍦ㄦ棩鍗庝汉绀惧尰浜ゆ祺

吃西餐牢记6准则

美食

浣滆

鍙戝竷浜庸細2009/11/13 14:20

受访专家：康宝莱营养咨询委员会成员、美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任苏珊·鲍尔曼

记住吃西餐的6大准则，让你享受美味又避免肥胖。

1. 用一包速食麦片替代奶茶，可减少200卡路里的摄入量。

2. 360毫升汽水含大约150卡热量，而300毫升矿泉水和60毫升100%纯果汁制成的混合饮料，可以将热量减少到40卡。自制果汁的味道也很好哦！

3. 完全放弃巧克力似乎很难，那么就尝试下巧克力味食品吧。巧克力味全麦饼干、巧克力味蛋白混合饮料等，这些食物既能让你过一把巧克力的瘾，也能很好控制热量摄入。这样一来你可以减少大约150卡路里的摄入量。

4. 尽量少吃水果干。一次性水杯装半杯葡萄干，热量就有215卡，而同样量的新鲜蓝莓只有40卡。新鲜水果无论在营养以及热量方面都更健康。

5. 用三个鸡蛋蛋白代替两个完整的鸡蛋，能在摄入更多可以抵抗饥饿的蛋白质的同时，使你减少100卡路里的摄入量。

6. 一杯奶昔就可能让你多摄入500卡路里。奶昔也有健康低热量的做法。在家中用牛奶、蛋白粉和水果自制的奶昔，可以使你减少200卡路里的摄入量。