

减肥路上最恐怖的3种零食

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/06/02 14:16

提到减重,就不得不强调饮食控制。不过,您是不是有这样的疑惑?为什么我吃的东西不多,体重却还是掉不下来呢?有可能是因为您在无意中摄取了多余的卡路里,所以您每天无意中因为习惯而吃下的东西,才是您身材的致命杀手。

第1名: 巧克力饼干

每天吃6片热量302cal一年发胖14公斤

每到午茶时间,您是不是就觉得饥肠辘辘,就来片巧克力饼干吧。虽然减肥的书上都说应该用芹菜和胡萝卜条来取代零食,可是这些蔬菜水果虽然健康却没什么味道,还是拿几片最爱的巧克力饼干来充饥吧。不过您知道巧克力饼干里头到底有哪些东西呢?答案就是:大量的糖和很多的油脂。如果您每天下午都用巧克力饼干来满足嘴馋的渴望,只需要半年的时间,就会胖7公斤,如果这样持续一年,就会有14公斤的肉跟着您一起挪动。美味的背后却是高热量的陷阱在等您,而且高油和高糖的食物还会让人快速老化。

建议:想得到抗氧化的效果,与其从巧克力当中取得多酚,不如多喝一点低热量的绿茶。

第2名: 巧克力棒

每天吃一条热量约280cal一年发胖13公斤

如果没时间吃正餐,料多实在的巧克力棒,是不是您充饥的小零嘴?如果您真的用巧克力棒充饥,之后千万不要再补一顿正餐。因为一条巧克力棒的热量相当于一顿正餐得一半热量。如果您的人生里,不能脱离香浓的巧克力、内含的浓浓焦糖和花生的美妙滋味,那么建议您最好随时注意体重计上的数字,天天都吃这样高热量的零食不发胖也难。此外,巧克力棒里所含的高糖分,还是导致氧化作用的帮凶,也会让您加速老化。

建议:如果戒不掉每天吃条巧克力棒的话,最好每天找时间慢跑半个小时,才能平衡掉那条小小的巧克力棒热量。

第3名:罐装果汁

每天喝一罐500ml热量255cal一年发胖12公斤

明明知道蔬菜水果含有许多丰富的维生素和矿物质,但就是懒得吃水果。既然没吃水果,就用果汁来代替吧。可是用果汁来代替水果并不能摄取足够的矿物质和维生素,这是因为水果在做成果汁的过程中,许多矿物质和维生素都已经流失。而仅剩的维生素C,也会因为光照的因素而减少。如果仔细看罐装果汁上的标示,就可以发现,大部分的果汁都是浓缩还原,而且也加了许多的糖。所以,如果您认

为喝果汁比较营养而天天来上一罐,果汁里的高糖分会让您在一年之后增加12公斤的体重。

建议:为了身材,也为了健康着想,多吃新鲜蔬菜水果,绝对是维持窈窕身段的不二法则.