

减肥不是一朝一夕的事，减肥不仅需要持之以恒，而且要讲究科学合理。下面请专家就女性关心的减肥问题进行相关的回答，希望能给要减肥的女性朋友们提供参考。

1、问：我偏爱甜食，尤其喜欢吃巧克力，我怎么才能控制呢？

答：吃东西像许多事情一样，是有一定惯性的，你可能吃得越多越想吃。所以，要戒掉甜食需要毅力。当你已经习惯了不吃甜食的时候，偶尔吃一点，你就会觉得那是一种特别的享受。

如果实在想吃的话，你可吃些既能满足甜味又不含过多脂肪的甜食，如果汁或软糖等。适量运动可将一大块糖完全消耗，把糖作为运动的奖赏，岂不是两全其美吗？

另外，要学会控制。吃自己喜欢的食物也要适可而止，而不能狂吃一顿，再恨死自己。想办法寻找高糖食品的替代品。如果你喜欢吃巧克力，你可以准备一些脂肪含量低带巧克力味的食物，如低脂肪的热巧克力饮料，低脂肪的巧克力冰激凌，巧克力果酱及低脂肪巧克力松饼等。它们既能满足你的口腹之欲，又可避免过多的脂肪。

2、问：大家都说吃蔬菜或水果是有利于减肥的，可是我就是不爱吃，怎么办呢？

答：讨厌某些“健康”食品并没有关系，你仍可以找到一份适合自己口味的健康食谱。有些食物因为含有丰富的营养，所以被认为是有益于健康的。不过，如果能从其他食物中获取营养，那你的食谱也能与不偏食者的一样保持营养均衡。你要是不喜欢吃某种食物，如水果，蔬菜或乳制品等，你可以请营养学家帮你制订一份你喜欢的营养均衡的食谱。

3、问：为了减肥我能吃面包吗？

答：不能。面包是一种碳水化合物食品，在消化过程中分解为简单碳水化合物和复合碳水化合物。它可以与你食谱中的其他高碳水化合物交替进食，只要你喜欢，面包是不错的选择。加了油，乳酪芝麻或坚果的面包，其脂肪含量也相应增加，对这类面包要敬而远之。