

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/11/02 11:41

所谓黑米减肥法,就是除了黑米制作的食品什么也不要吃,正如苹果减肥法要求天天只能吃苹果 一样,属于单调食物减肥法。

黑米作为减肥惟一食品的优势是明显的。它煮成粥之后口味不错,可接受性良好,加少许咸菜丝,吃起来就感觉像正常的一餐。由于粥中90%以上是水分,能量甚低,喝两碗也不可能吃过量。同时,黑米属于糙米,它的纤维较高,饱腹感较强,吃了黑米粥之后,较吃同样数量的白米饭不容易感觉饥饿。

在营养素方面,黑米也有不少的优势。它含有充足的碳水化合物,蛋白质数量略低,但质量比其他粮食好一些,脂肪很低,但米胚中含有少量的必需脂肪酸和维生素E,除了B12之外的B族维生素含量丰富,还有相当多的钾、镁、铁等微量元素也比白米丰富很多。

此外,黑米减肥法体重下降速度不如蛋白质减肥法快,但比较稳定,而且不易反弹。安全性也较高,两周内不会带来不适反应。

但是,无论是哪一种食物,如果天天吃、顿顿吃,也难免会食欲日益下降,任何一种天然食物都没法提供人体所需要的全部营养。黑米不含有维生素C和维生素B12,也没有维生素AD,钙含量很是不足。所以,如果吃黑米粥减肥,建议补充多种蔬菜,特别是绿叶蔬菜和橙黄色蔬菜,并多做户外活动。蔬菜烹调时只要少放油或者做成香油凉拌即可,并不会增加发胖的危险。

此外,最好能补充钙片和其他复合营养素丸。如超过半个月使用这种方法,还需要增加低脂的蛋白质食品。