

5种吃了必胖的食品

健康浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/09/12 18:07

第一名: 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移动。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。

第二名: 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。

第三名: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。

第四名:普通可乐

每天喝一罐375ml,热量168cal,一年发胖8公斤

可乐是大家最常喝的饮料,吃汉堡薯条的时候当然要配可乐;而大家共聚一堂分享披萨美味的时候,也是用可乐来搭配披萨的滋味。不过,就算不和食物搭配,许多人也养成了一天喝一杯可乐的习惯。这是因为可乐里的咖啡因和特殊配方,容易让人上瘾。虽然现在市面上已经有低卡可乐,不过还是有许多人不能适应代糖的特殊味道。如果您已经不能一天没有可乐,那么最好多做一点运动来消耗多余的热量。因为一天一罐,就可以让您在一年后发胖8公斤。更可怕的是,喝下的可乐不但不会让你有饱足感,可乐的重口味还会让您吃下更多食物。不只是可乐,其它的汽水、沙士等等也是少喝为妙

建议:如果真的无法放弃可乐,最好选择使用代糖的低卡可乐。

第五名:啤酒

每天喝一罐375ml,热量147cal,一年发胖7公斤

朋友一起聚餐或是在唱歌的时候,啤酒更是免不了的助兴角色。不过,一天只喝一罐啤酒,一年之后却会换来7公斤的体重。这也就是为什么啤酒会有液体面包的称呼,而且常喝啤酒的人也会换来一个沉甸甸的啤酒肚。啤酒里面除了热量之外,几乎不含任何的营养素,所以除了让您发胖之外,对健康没有任何帮助。如果您想要品尝啤酒的麦香,最好还是浅尝即止,不要养成每天喝啤酒的习惯,也不要在睡前喝啤酒,因为啤酒有利尿的作用,睡前喝就会造成大量的水份聚积在体内,也会造成夜晚频尿的现象。

建议:使用啤酒入菜。经过加热之后的啤酒,酒精大部分都蒸发完毕,不但可以增添菜肴的香味,也可以避免酒精所带来的高热量负担。

让你大吃一惊的瘦身误区

误区一:晚上很晚吃饭会使你发胖,因为在睡着的时候人是没法消耗卡路里的。

"这是一个荒诞的说法",美国营养学家说,"晚上吃得晚不会让你发胖。但要小心的是,如果你经常很晚才吃饭并且体重增加的话,这就要检查你所吃的食物是否有问题,许多人喜欢在一天结束的时候'款待'自己,他们觉得这个时候应该享受一些特别的东西,像冰激凌、薯片一类的。"

误区二:当我们停止锻炼的时候,肌肉就会变成肥肉。

法国健美专家解释说,这样的情形是不会出现的,"肌肉是肌肉,肥肉是肥肉,它们不可能从一者变为另一者。"肌肉的组织比肥肉更加密集紧凑,"当你停止锻炼时,肌肉会变得松弛,没有作用,但不会变成肥肉。"如果你期望相反的情况出现,锻炼当然也没法让人的肥肉变成肌肉。你可以通过锻炼使自己的肌肉纤瘦,这就是力量训练所要达到的目的。

误区三:想减轻体重,只需要节食和锻炼。

法国科学家指出,你忽略了另一个影响减轻体重的因素——睡眠。法国人是发达国家里睡眠最少的,当然超重和肥胖的比例也是最高的。研究者们指出,"正是由于睡眠不充足,所以食欲也就很难得到控制。"研究者们以个体为单位测试了那些缺乏足够睡眠的人,发现如果比实际需要少睡了一个小时的话,人体内的荷尔蒙就会失衡。血液检测的结果表明,在缺乏睡眠的人体内,传递"饱"这一信息的荷尔蒙水平偏低,而传递"饿"这一信息的荷尔蒙水平偏高。