

每天吃6片，热量302cal，一年发胖14公斤

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。

每天吃一条，热量约280cal，一年发胖13公斤

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巧克力的热量。

每天喝一罐500ml，热量255cal，一年发胖12公斤

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：晚上很晚吃饭会令你发胖，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。