保持年轻的23条饮食建议

健康

浣滆

鍙戝皤浜庸細2008/03/16 11:27

为了帮助你将新的饮食选择融入减龄方案中，这里有23条建议，相信它能帮助你减掉多余的体重，变得更加年轻。

1、使摄取的所有卡路里不但美味可口，而且富含营养

不要吃那些味道一般的食物，如果觉得不好吃，就不要吃，你有权善待自己的胃。

2、早餐最好含有全麦面包和少量健康脂肪

早餐为一天提供必要的能量，并保证更稳定的血糖浓度，不要饿着肚子，这样你会做出不明智的食物选择。

3、饭前先吃些健康脂肪

减少反式脂肪、饱和脂肪和卡路里摄取量的办法之一是采用特定的饮食方法。试着将全麦面包浸在橄榄油中，或者在饭前吃一些坚果，这样你很快就会觉得饱了，摄取的卡路里也会比平时少。少量的脂肪可以防止饥饿感。理想的卡路里摄取量大约是60到75，也就是半汤匙橄榄油或菜油，6个胡桃，12粒杏仁，20粒花生，或者半盎司纯可可黄油巧克力或半个鳄梨。

4、仔细阅读标签上的份数

确定你要吃的具体份数，并弄明白该份数所含饱和脂肪及反式脂肪的克数。

5、阅读标签上的全麦含量

看一下标签上所列的前六项，第一项名为“谷类”的应该是“全麦”、“燕麦”、“未加工燕麦”，选择全麦(而非加工谷粒)含量较高的食品。

6、保持永远18到21岁体重

你的目标就是将体重控制在女性18岁，男性21岁时的标准。稳定较低的体重指数能帮助你永葆青春。

7、替换食物帮你营养变聪明

减少和替换的方法使食物变得更营养。将配料稍作替换便能大大改变你的真实年龄，并使食物更加美味可口。尝试用橄榄油代替黄油或人造黄油，抹在面包上;果泥或沥干苹果酱代替一到三汤匙的黄油;水果代替曲奇饼;纯黑可可黄油巧克力代替牛奶巧克力;坚果代替薯条;熟蒜泥或海员式沙司代替奶

油沙司。纯黑可可黄油巧克力含有一种延缓衰老的脂肪，这种饱和脂肪通过人体神奇地转化为健康脂肪，并为人体提供类黄酮;而牛奶巧克力中含有的反式脂肪却是一种加速衰老的有害脂肪，因此，选择纯黑可可黄油巧克力，就是选择年轻、选择美味。

8、每日和朋友步行半小时

每日和朋友步行半小时，不仅锻炼了身体，而且扩大了朋友圈子，在备受压力时，不会为了不必要的事而心烦。

9、做精明的采购烹饪者

烹饪可以成为真正的愉悦。学习的过程也颇具乐趣，如果你购买的原料是健康的，那么你吃下去的饭菜自然也是健康的。

10、什么都吃丰富饮食

每日吸收五大类食物中的各类营养，将会比只选择其中的两种年轻5岁(五大类食物分别是:面包和谷类;水果;蔬菜;低脂奶制品或奶制品替代品;肉类、禽类、鱼类、坚果和其他蛋白质)。还有一点很重要，不要只选择每大类中的一种食物，而应在每一类中广泛选择不同的食物。任何有益的食物可能富含某种营养物，但却不含其他营养物。每天坚持食用四份水果，五份蔬菜，两到六份全麦面包、米饭或其他全麦食品。这些食物能提供必需的维生素及纤维，但不会造成卡路里摄取过量。另外，每天吃三份低脂奶制品或奶制品替代品以及一到两份蛋白质(坚果、大豆、肉类、鱼类或禽类)。

11、烹饪方法越多越好

嫩煎、平底锅烤、烤架、微波炉、烘焙、蒸，或混合使用，多元化的烹饪方法能使蔬菜更美味。

12、确保食物分量，多吃只是浪费

通常餐馆的主菜分量远远大于一顿饭能承受的范围，用拳头或扑克牌盒子比划一下，让服务员把多余的分量打包，下一顿再吃。

13、胃如拳头大小，饱了立刻停止进食

由于我们的胃差不多就是一个拳头的大小，因此如果吃的东西超过拳头的大小，胃就会扩张，感到不适，对身体也不利。记住饭前先吃一些脂肪，然后休息一会儿，再吃正餐。同时，一有饱的感觉，就立刻停下来，如果接着吃，结果会吃得太撑。

14、不要心不在焉地吃饭

通常，吃饭是无意识的活动。我们举起叉子，心不在焉地咽下去，接着又举起叉子。有时就是因为没注意，一下子吃得太多了，很多时候甚至根本不饿。应该充分地意识到自己在吃什么，为何要吃。享受食物的色、香、味和质地，不仅能吃得更香，同时减缓了进食速度。

15、增强你厨房中的IQ

把那些加速衰老的曲奇饼、薯条拿走，在厨房显眼的位置摆放水果。如果厨房里放着一些东西，一看到就想吃，但如果没有，自然就不会吃。使用正确的烹调工具和原料，丢掉那些有害的工具和原料，能大大减小真实年龄，而且，做起来要比想象中的容易得多

16、多喝水常备水

饮用葡萄酒或其他酒类饮料之前或之后喝一杯水，同时，在需要用餐的场合下，随身带一瓶水。

17、让烹饪改变真实年龄

我从《真实年龄烹饪法》的另一位作者约翰·拉朴玛那儿学到了一些技巧。他告诉我，醋、柠檬汁等非脂肪添加剂使食物的卡路里含量较低;可以在谷类的汤汁或面食的番茄沙司中加入这些调味汁，也可以在炒蔬菜或新鲜水果上洒一点;香料和草药是另一种调味良方。将紫苏、辣椒等浸泡在油和醋中也是一种低脂肪或无添加脂肪的调味法。另一种方法是用凤尾鱼汁或芥末等味重的调味酱制出刺激味觉的菜肴，这样做可以使沙司、卤汁和调味品更加鲜美，也能使比萨、脆饼更可口。

18、藏起不健康食品，摆出健康的

你看到的第一件东西通常就是随手抓一把当零食的食物。

19、备个大小适中的盘子

控制饭量的关键之一在于大小适中的盘子，选择你最喜欢的颜色的盘子，这样能帮助你克服暴饮暴食的坏习惯。

20、确定特定用餐地点

只有在自己特定的地点，并且坐下来的时候，才开始用餐，只吃盘子里的东西。不要在电视房或汽车里等对进食无限制的其他地方用餐。

21、外出用餐做“首席执行官”到外面吃饭时要学会做首席执行官。

也就是说，询问一些食物的制作过程，并要求将菜肴中的有害脂肪(黄油等)换成健康脂肪(橄榄油等)。假如能做到稍微吃饱立刻停下来，并且在用餐时多加注意，一定能年轻很多。

22、加工食品前读食物标签

选择优质的全麦食品等健康食品，它们不含饱和脂肪或反式脂肪。据说一根肉桂卷含有75克老化脂肪，而全麦肉桂味面包就不含脂肪及加工面粉，并且味道也不错。

23、快乐轻松享用一日三餐

到特卖场、烹饪用品商店购物，尝试新品种的菜肴，你可以在乐趣中减轻压力，烹饪过程的脑力运动能使你的心保持年轻。把吃饭时间当成快乐的时光，同家人或朋友坐在一起，谈谈一天所发生的事情，开怀大笑，同时还能扩大你的社交圈子。

从图书馆借一本《真实年龄烹饪法》，每周尝试一种新的食谱。如果和别人一同做饭，可以来一个比赛，看看谁能做出美味又健康的菜肴。换换口味，便可尝试一下意大利菜、泰国菜或素食等新奇风味。

对自己所吃的东西越了解，越容易保持年轻!