

1. 佐料，另一道减肥风景

虽说要好好地摄取食物中的营养，但并非是要你直接咬黄瓜或吃生鸡蛋等。当然可以食用白煮蛋或生冷的蔬菜，但若使来当三餐吃就不适宜了。因为三餐是为身体和心理的健康，所以一边与家人共享美味佳肴，一边减肥吧！

做菜时，要能够灵活地运用材料，且调味时要注意的，佐料是要使食物原有的风味更特出，所以放的量不宜太多，以没有饭或面包时，这道菜也能吃得下去而不会感到太甜或太咸为原则。

2. 沙拉减肥，看你怎么吃

年轻的女性很喜欢吃沙拉，或许是新鲜又细嫩而受到了喜爱吧。但若误以为蔬菜没有卡路里是减肥圣品，那就大错特错了。蔬菜确实有丰富的矿物质和维生素，对保养皮肤很有用，而且还能防止便秘。

吃沙拉不会发胖可安心使用，但若加了许多蛋黄酱，卡路里又大大地提高了。一大匙（13公克）的蛋黄酱就有80卡路里，吃沙拉时应该少用蛋黄酱和多油的调味汁，考虑到这一点，倒不如吃开水的青菜来得安心。

3. 甜蜜的肥胖陷阱，啤酒和可乐

如果有人告诉你喝酒能减肥，你千万别信。许多人认为酒精不会变成卡路里，但事实上1公克的酒精可产生7卡路里的热量。一大碗啤酒约260卡路里，相当于一大碗的饭。一瓶清酒（约160公克）是160卡路里，与一碗饭的卡路里相同。如果你一次就喝了一瓶啤酒和二瓶清酒，则不论其它东西吃得再少，卡路里一定会超过的。那么，可乐和果汁总可以吃吧？有很多人认为液体的可乐或果汁都与水相同，其实不然，普通一瓶200cc装的可乐或果汁约80卡路里，只要口渴一时喝下去就全部吸收了。

4. 能够减肥的橘子

在一般人看来，有独特酸味的柑橘类，所含的卡路里较低，但一个大葡萄柚或2个橘子也有80卡路里，与葡萄、柿子、香蕉等糖分多的水果比起来，卡路里较低，但也不可吃过多，毕竟这也是一天总卡路里的一部分。如果光吃水果，虽可大量地吸收了矿物质和维生素，但是会引起蛋白质不足的现象；不喜欢吃蔬菜而改为水果，这也是不好的。