

入冬 两招让你吃不胖

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/11/24 13:39

热量对决——面食类

炸酱面的热量似乎更高,但比较之后可以发现,炒麻面与炸酱面的热量几乎相同。不过,对于炒麻面来说,由于汤中的油脂较多,因此如果将汤剩下,几乎可以减少90kcal左右的热量。

如果选择了包含5个饺子的带汤饺子,而非刀削面,那么就可以减少91kcal的热量。刀削面的热量是475kcal,带汤饺子的热量是384kcal。另外,吃刀削面的时候一般是将汤水一起吃下去,而吃带汤饺子的时候一般只吃饺子,故实际摄入的热量差别很大。

与盛得满满的切面相比,吃方便面反倒可以减少140kcal的热量。

热量对决——零食类

100%由白糖构成的糖与含有黄油的卡拉梅尔糖相比,每个可以减少-10kcal1个新月形面包的热量是160kcal,1片吐司主食面包的热量是150kcal,二者几乎相同,但如果在主食面包上涂抹1大匙黄油,则热量会高出97kcal。请记住,主食面包的热量有时也会很高。

油炸鸡肉是用油炸出来的,因此热量较高。不过,调料鸡肉是在油炸鸡肉的基础上重新加入调料做成的,因此热量更高。如想吃低热量的鸡肉,可以选择电烤鸡肉。