## 

冬日减肥小招 番薯最饱腹

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/01/19 17:00

热腾腾的冬日热门小吃当属煨番薯、炒栗子、煮玉米。这种食物都非常健康,蕴含丰富淀粉,能为身体提供热量。然而过犹不及,吃得过多,有可能召来你最讨厌的脂肪。

## 番薯、玉米超级饱腹

广州市第一人民医院营养医师梁倩芳说,番薯、栗子及玉米均含丰富淀粉,不仅能为人体提供热量,还超级饱腹(吃一点就感觉饱),而且它们同属低脂高纤食物,是减肥者最喜欢的食物。

这三种食物对人的健康都非常有利。其中,番薯含胡萝卜素,能保持皮肤健康,增强人体抵抗力。并且,紫心番薯所含的胡萝卜素比黄心番薯更高。玉米则含叶黄素,可预防眼部疾病,如黄斑病变及视网膜病变。

## 当主食吃更利减肥

冬日寒冷的街头,不少女生爱买这三种食物做零食。只有一点要提醒你:吃了这几个零食就适当减少主食。梁倩芳说,致胖的食物有三类:高蛋白食物、碳水化合物、脂肪。比如说,红薯虽然是低脂高纤食物,但是它属于碳水化合物,吃多了同样会引发体重困扰。

她建议,正在减肥的人应将这3款食物计算为谷类。若当正餐进食,应避免再吃其他淀粉食物,以 免吸取过量碳水化合物,引致肥胖。

## 一根番薯 = 半碗米饭

根据中国营养协会公布的食物热量标准,一个中等个头(10厘米左右)的番薯,和一根粟米都大约含有100多卡路里,相等于半碗白饭的热量;而100克栗子则含224卡路里,约等于1碗白饭。梁倩芳建议,减肥者可以用两根玉米或两个番薯代替白饭。这样吃也足以令人有饱肚感,并且吸取的热量更少,有机会达到减肥之效。