

<u>Pと WX P)</u>

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/02/27 12:38

良好的进餐习惯是取得并保持理想减肥效果的必要保证。留意餐桌上的一些细微之处,往往会收到意想不到的功效。

- 1.将"留下食物的勇气"变为"留下食物的习惯"。对于那些经历过困难时期的人们,往往拼全力也要将食物吃光,"省得剩下",这是一种最容易导致饮食失调和肥胖的不良习惯,必须改变。最好一次只盛少量食物,吃完为止。
 - 2.以饭为中心,配上各种菜肴,这样可以保证营养充足,又达到饱腹感。
 - 3. 吃饭较快的人,每口咀嚼20次以上,细嚼慢咽有利于减肥。
 - 4.再添一碗饭前,先喝一杯茶,等待一段时间,能使饱食中枢产生饱感而控制食欲。
- 5.不要边吃东西边做事,这样无法集中注意力,容易在不知不觉中超量进食。同时,没有专心品尝菜肴美味,可能让你在饭后还想吃,而破坏了节食计划。
 - 6.远离引诱。应尽量避免和吃得很快的人或者食量很大的人共餐,您将很容易被引诱多吃一些。
- 7.不要养成随手取食物的习惯。身边不要放置容易吃到的食物,尤其是零食。因为零食没有太多营养,而且很容易导致能量过剩。(本文作者是北京协和医院营养科副主任于康)