## 

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/04/06 16:07

相信想正在考虑减肥的人都在想尽办法通过,饮食运用等途径来减肥。可是节食这个方法希望大家不 要想,节食是对身体有害的,可以通过摄入低热量的食物和运动来减肥达到健康减肥的效果,那么低 热量的食物有哪些呢?今天我就来告诉大家低热量的食物包括那么食物。

选择体积大、纤维多的食物:因为这种食物可增加饱足感从而有效地控制你的食欲,例如:新鲜 蔬菜、水果。

选择新鲜的天然食物:新鲜的天然食物一般热量都比加工食物要低。例如:胚芽米的热量低于白 米,新鲜水果的热量低于果汁,新鲜猪肉的热量低于香肠、肉干等。

选择清炖、清蒸、水煮、凉拌食物:这些食物比油炸、油煎、油炒食物热量低得多,例如:清蒸 鱼、凉拌青菜、泡菜等都是可供你外食时选择的上好的低热量食物。

肉类尽量选择鱼肉、鸡肉等:肉类所含热量依种类不同,大致是:猪肉>羊肉>牛肉>鸭肉>鱼肉>鸡 肉,所以尽量选择鱼肉和鸡肉。

- "低热量密度减肥法"实际操作起来非常简单。举例来说,往饭里加些水果和蔬菜就能有效降低 这顿饭的总体热量密度。至于加什么,随个人口味而定。如胡萝卜、莴苣等都可以。面饼里可以加点 蘑菇;麦片粥里放些草莓、苹果或香蕉;沙拉酱里放点豆瓣,后用胡萝卜或芹菜杆蘸着吃。这样,既 能吃饱,热量密度又降低。
  - 1、吃水果而不喝或少喝水果汁:因为吃整个水果感觉比喝果汁要饱得多。
- 2、喝脱脂奶而不喝全脂奶:因为它们的蛋白质含量都是一样的,而喝脱脂奶,让你感到吃饱的是 蛋白质而非脂肪。
  - 3、喝清汤而不喝浓汤:正式用餐前喝点汤有利于你少食,不过,不要喝含有肉类的杂烩汤。
- 4、吃新鲜水果而不吃干果:任何食物去掉水分后,热量就会上升。在摄入同样卡路里的情况下, 新鲜水果的分量更大,更有利于减肥。
- 5、吃水果而不吃饼干:即便是不含脂肪的饼干,其热量也高于炸薯条!且由于它既无水分,又无 纤维,不能使人产生饱足感,还是吃一盘水分和纤维含量都很高的草莓比较好。
- 6、吃水果而不吃沙拉:水果热量较低,但是,如果拌有沙拉酱和糖,优势就尽失了。普通的沙拉 酱大都含脂肪较多,一盘水果中哪怕只加几勺也会使热量直线上升,不如干脆直接吃水果。

低热量密度食谱的缺点是不太经饿,饭后两三个小时就觉得饿了,这没关系,适当在正餐之间进