

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/11/13 14:20

受访专家:康宝莱营养咨询委员会成员、美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任苏珊、鲍尔曼

记住吃西餐的6大准则,让你享受美味又避免肥胖。

- 1.用一包速食麦片替代奶茶,可减少200卡路里的摄入量。
- 2.360毫升汽水含大约150卡热量,而300毫升矿泉水和60毫升100%纯果汁制成的混合饮料,可以将热量减少到40卡。自制果汁的味道也很好哦!
- 3.完全放弃巧克力似乎很难,那么就尝试下巧克力味食品吧。巧克力味全麦饼干、巧克力味蛋白混合饮料等,这些食物既能让你过一把巧克力的瘾,也能很好控制热量摄入。这样一来你可以减少大约150卡路里的摄入量。
- 4. 尽量少吃水果干。一次性水杯装半杯葡萄干,热量就有215卡,而同样量的新鲜蓝莓只有40卡。新鲜水果无论在营养以及热量方面都更健康。
- 5.用三个鸡蛋蛋白代替两个完整的鸡蛋,能在摄入更多可以抵抗饥饿的蛋白质的同时,使你减少100卡路里的摄入量。
- 6. 一杯奶昔就可能让你多摄入500卡路里。奶昔也有健康低热量的做法。在家中用牛奶、蛋白粉和水果自制的奶昔,可以使你减少200卡路里的摄入量。