

享「瘦」人生—你可以這樣做

本府教育處營養師—李選治

肥胖危機席捲全球，在這過重的年代，人與人之間的問候語也從過去的：「吃飽了沒？」變成：「你好像瘦了？」。跟據調查，77%的台灣成年人渴望減重，比例居亞洲之冠。如果你也正想減重而不知從何做起，試試以下六個好習慣，讓你在家，也能輕鬆享「瘦」！

一、 天天量體重

每天早上一起床就量體重並且記錄下來，這樣你便能在體重稍微上升就有警覺，而不是等多了5公斤才懊惱回不去了。

二、 喝開水而不是任何含糖飲料

飲料對身體的傷害絕不只是體重上升而已，過高的血糖不斷的刺激胰島素分泌，將使胰臟功能耗竭而提高並且提早罹患糖尿病。

三、 油炸食物每週不超過2次

一塊炸雞排的熱量大約600大卡，體重50公斤的人至少跑步1.5小時才能消耗掉。

四、 每天中、晚餐各吃1碗青菜

青菜體積大熱量低(1碗熱量50大卡)不但讓你有飽足感，豐富的纖維質能幫助排便，其中富含的植化素更是好處說不盡。

五、 吃糙米取代白米

糙米的營養價值是白米的3.5倍，吃不習慣的人可以先嘗試糙米與白米比例1:3，然後慢慢調高糙米的量。

六、 一定要運動

每天想盡辦法連續走路30分鐘，假日安排戶外活動；中山林騎車、爬太武山、游泳、打球…做什麼都好，只要不是在家吃零食看電視。

一件事只要持續做21天便能成為習慣。試試看，讓以上6個好習慣像刷牙一樣成為你生活的一部分，享「瘦」便不再是難事。

