

# 谁说一过年胖五斤 巧吃善动也能不胖

## 主食搭配好,三餐定时定量

很多人过年会选择在外进餐,高脂的油炸食物和高蛋白的肉类偏多,精粮多、粗粮少,高脂、高蛋白摄入过多导致营养不平衡,能量也会过高。过年期间在外吃饭,别忘了主食搭配好,主食粗细搭配,可选燕麦饭、豆饭等,副食的

蛋、奶类不能少。

对糖尿病患者来说,尽量不吃粥、糊及打碎、打粉后煮的主食,这些形态的主食升糖指数高,容易导致血糖飙升。同样的道理,番薯、玉米、土豆等粗粮也不建议吃太多。

## 喝酒也发胖,要喝也喝干红

酒是放空能的,即酒没有营养,只有能量。过年聚会中,总是喝着喝着就过量了,因此首先要注意饮用量。

若不得不喝,首选干红。同时,因为酒的能量并不低,喝酒后应适当减少饮用量或增加运动量,以平衡总能量,防止摄入过多能量而发胖。

## 饭后适量步行 日常运动有助消化不长胖

餐后休息半小时即可开始散步,可加大消耗,平衡因过节增加的食物。一般来说,饭后慢走半小时到一小时即可,而其他运动尤其是激烈运动,可放在平时进行。

## 饭前先喝汤 吃蔬菜

要想吃不胖,关键在于进食的前半段时间要充分摄入膳食纤维,产生饱腹感,防止饮食过量。另外,吃饭前先喝汤也是好办法,可以产生饱胀感,减少饮食的摄入。喝汤和吃蔬菜谁先谁后?专家建议,先喝汤再吃蔬菜,最后再吃主菜更合理。

蔬菜能量不高又能满足口腹之欲,容易有饱胀感,可使接下来的饮食量有所减少。蔬菜的膳食纤维进入人体后自己不能消化,吸附在废物与毒素上,增加重量,然后排出体外,同时抑制血糖值的上升,使你不容易发胖,对糖尿病患者来说也很实用。富含膳食纤维的食材包括西兰花、胡萝卜、菠菜及海藻、菌菇、根菜、豆类。

## 细嚼慢咽

一口饭嚼30下当然是再好不过的,若无心思每口饭都数一遍,至少不要让自己狼吞虎咽,而是细嚼慢咽,一顿饭吃20~30分钟比较合适。

## 干果、糖果、水果、饮料怎么选

干果最好选原味的,含盐量高的盐津果脯、含糖高的蜜饯都不建议多吃,选择原味或少糖的杏干、葡萄干、枣子都不错。

糖果属于碳水化合物,能少吃则少吃,巧克力也是糖果,可选可可含量高的巧克力。从

能量控制上来说,如果多吃了糖果,就该少吃主食,减少碳水化合物的总体摄入量。

水果的选择也以当季新鲜水果为主,不建议喝饮料,要喝也是喝牛奶,其次是果汁。

(新快)

大过年的,谁会吝啬饭桌上的食物?可每年过年都胖,这个节奏得打住。美食固然是人生的一大享受,但健康和美丽更不可缺少。专家表示,过年吃得放任,各类菜式下来,每个人摄入大量能量,再喝上几杯,能量就容易超标。

从热量入手,过年健康吃、不发胖有诀窍。

