

§ 減重撇步四：先吃好吃滿

健康飲食的黃金比例-4321

將盛裝食物的容器分成「4」等份，有「3」等份裝植物性食品，其中「2」等份，要盛裝兩種以上的蔬菜，另一等份要盛裝非精緻的五穀根莖類(主食)，例如：糙米飯、燕麥飯、玉米、地瓜等，最後「1」等份，才是要放置豆腐、肉、蛋、奶、魚等富含蛋白質的食物。



該怎麼吃？

- ★ 三餐均衡飲食：請參考「每日飲食建議量」。
- ★ 改變進餐順序：先一口一口慢慢喝湯或溫水→吃蔬菜→肉類和飯最後吃。
- ★ 養成每口飯嚼10下以上再吞下，每餐需吃超過20分鐘以上：因食物由口攝入經過20分鐘才會傳達腦部的飽食中樞，傳達已吃飽的指令，增加咀嚼次數，會加增腸泌素(CCK)分泌，進而延緩胃排空。
- ★ 運動前，不進食大餐，可喝黑咖啡或濃茶(胃潰瘍者不適用)：增加脂肪游離速度，加速脂肪代謝。
- ★ 運動後，半小時到一小時，攝取一份營養均衡的輕食：這些熱量並不會被當成脂肪儲存，而是拿去修補損耗掉的能量與組織。運動後其實是一天當中最適合吃複合性澱粉類食物的時刻。
- ★ 喝足夠的水：請參考「減重撇步一」，建議每日飲水量約2000-2500c.c.之間。