

§減重撇步五：果肉比果汁好

為什麼果肉比果汁好？

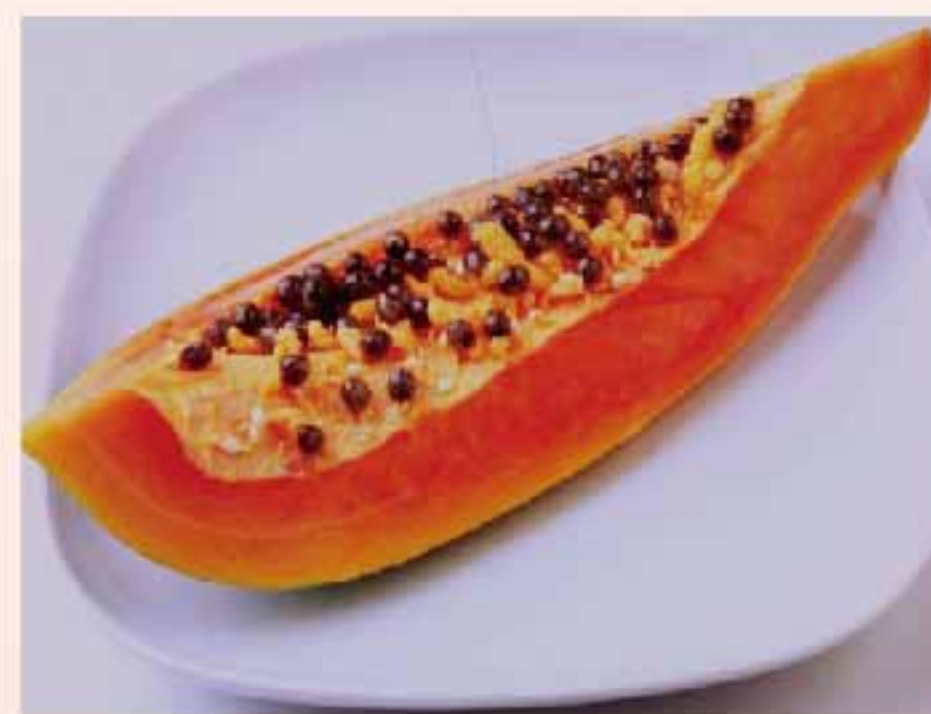
★果汁或含糖飲料會讓身體誤以為能量過剩，直接作用將能量轉成脂肪儲存起來：

喝果汁及含糖飲料後，會讓血糖瞬間飆升，導致胰島素分泌增加，快速作功將血糖轉化成能量，儲存成體內脂肪，迫使血糖急速下降，於是大腦又再次發出需要血糖的指令，通知身體進食，陷入這種惡性循環後，當然更不可能瘦下來。

★果汁少了水果纖維，沒飽足感又容易餓。

怎麼吃水果比較好？

每日建議應攝取之水果的份量(請參考每日飲食建議量)，是以含糖量和熱量去計算出來的，一份水果的平均熱量約60大卡，因此，建議應選擇當季水果，適量取用，每份水果含量圖示如下：



吃水果的時間該如何安排？

★早上出門前，先準備好一天要吃的水果，放進袋子帶出門。這個步驟最重要！

★建議餐後一到兩小時：增加維生素C、當餐鈣質與鐵質的吸收率，水果中的纖維素，還能增加飽足感，達到少量多餐的效果。