

## 你是否也有這 8 個「挨餓也會胖」的飲食壞習慣

| 8 個常見的飲食壞習慣   | 因應對策   |
|---|--|
| <p><b>一、不吃早餐</b></p> <p>原因是前一晚吃太多，或太晚起床；不過有為數不少的人常常中餐和午餐都外食，所以早餐更為重要。</p> | <p><b>外食可以選擇蔬菜較多的料理；睡前 3 小時不要吃東西。</b> 掌握這樣的原則，就能讓你的早餐變得更可口。早餐可多些綠色蔬菜，補充白天不容易取得的養分。</p> |
| <p><b>二、中餐常叫便當來吃</b></p> <p>因為方便，而且以雞腿便當、排骨便當最為普遍，但是這些都是油炸且肉類份量過多的餐點。</p> | <p>可改為少油烹調的滷牛腱、炒雞肉或白切肉為主的便當，如果是日式便當或定食，除去油炸的食物，也是較好的選擇。</p>                            |
| <p><b>三、不吃蔬菜</b></p> <p>蔬菜吃得不足；蔬菜富含鉀能降低血壓，食物纖維也能降低血糖和膽固醇。</p>             | <p>一開始先吃蔬菜，然後再吃肉、魚，這樣就能減少卡路里高的肉、魚等之攝取量。</p>  |
| <p><b>四、運動不足</b></p> <p>光靠改變飲食來減輕體重，往往 3 個月後就容易鬆懈，體重又回升了。</p>             | <p>體重降低幅度變小，就追加運動量，不要坐電梯，生活中愈常走路愈好。<b>找到自己最可能的運動方式，多加利用時間做運動。</b></p>                  |
| <p><b>五、晚上吃兩頓</b></p> <p>卡路里攝取量多，再加上太晚吃也會讓吃的東西容易變成脂肪，而且隔天早上會食慾不佳。</p>     | <p>如果在家吃第二次晚餐，儘量以青菜為主；在外的話可改為蔬菜三明治等低熱量食物。<b>並不是不要吃，只是要改變吃的東西。</b></p>                  |
| <p><b>六、為消除壓力而吃</b></p> <p>很多人喜歡在下班後享受美食，但夜晚大吃特吃是肥胖的主因。</p>               | <p><b>盡可能改變方式，如果無論如何都要吃的話，寧可選擇在白天吃，及注意吃的東西和份量，比較容易消耗熱量。</b></p>                        |
| <p><b>七、高卡路里的下酒菜</b></p> <p>這些菜很多含有過高的卡路里，加上喝酒，更容易增加食量。</p>               | <p>再重複一次，先吃青菜填飽肚子，然後再減少喝酒的量。</p>   |
| <p><b>八、酒後吃碗湯麵</b></p>  | <p><b>首先減少吃的次數，再改以高湯蔬菜湯來取代麵食。</b></p>  |

