

飲食紅綠燈

都吃外食的你怎麼減重？抓住這3個重點

紅燈食物區

聽過「空熱量」食物嗎？

例如洋芋片、炸機(皮)、披薩、炸排骨飯、紅燒、糖醋等。油 + 精緻糖過多，加上高溫容易產生氧化自由基，不但會造成身體發炎，實則也沒有營養素，小心！

警戒食物區

燒烤食物、煙燻或醃漬食物

中秋節要到了，是不是很想一瓶啤酒配烤物呢？

培根、火腿、香腸等加工肉品，本身就是高油脂食物，1匙醬抹下去熱量激增1倍；煙燻或醃漬的食物則容易有過多的「鹽分（鈉）」讓體內水鈉滯留而水腫，而且重口味讓你一口接一口，不小心又吃更多。

如果還是想吃的3個技巧

- ✓ 訂出頻率與份量，例如一週1次，其他則忌口。
- ✓ 先吃綠燈食物：蔬菜、水果、雜糧飯，最後再吃NG食物
- ✓ 當天增加運動量，上一堂有氧課程或跑操場30分鐘

