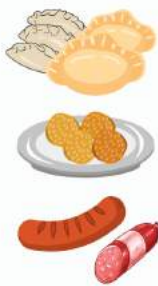


# 什麼！低熱量火鍋吃法大公開！

想吃爆火鍋又戰戰兢兢嗎？存下這3張圖就不怕啦



## 餃子類：

蛋餃、燕餃、蝦餃、魚餃、花枝餃等

## 丸子類：

花枝丸、魚丸、貢丸、起士球、洋芋燒

## 超加工食物類：

培根、火腿、香腸、臘腸、蟹肉棒

### ❌ 關鍵原因：

1. 精緻澱粉+高飽和油脂
2. 脂肪含量過高、空熱量食物多
3. 飽足感低、容易一直夾一直吃

## 地雷區

最好的方法是不要出現在桌上

因為你會一直吃!!

- 都是高油脂、塞血管的餡料呢！
- 澱粉+油的組合偏多，會減少你吃其他食材的叩答！
- 精緻、加工的食物一直吃，就是越吃越不飽（飽足感低）  
如：餃子類、丸子類蛋餃、燕餃、水晶餃、蝦餃、魚餃、花枝餃等；貢丸、魚丸、起士球、洋芋燒等爆漿丸子類。

## 想一想

紅肉、高脂肉、低脂肉都要注意份量：

屬於天然食物，但要「限量吃」

- 每次 < 2兩 = 豬、牛、羊、鴨肉、鮭魚等
- 每次 1掌心 = 雞肉、海鮮類的優質蛋白

什麼?? 優質蛋白質也要限量嗎?

「是！好食物裡也有天然油脂，多吃也會爆卡。」



## 紅肉類天然油脂豐富

豬、牛、羊、鴨肉、鮭魚等，每次2兩

## 低脂肉吃多一樣過量

每次不超過1個掌心大

## 海鮮類注意膽固醇：

蝦貝類膽固醇較高，淺嚐即止不宜大吃



## 好食物也要限量：

1. 避免暴飲暴食、突然大量進食
2. 算好份量、淺嘗即止
3. 合併有慢性病患者更要注意哦



## 十字花科蔬菜

花椰菜、白菜、高莖菜都很不錯



## 高纖維彩色蔬菜

紅、橙、黃、綠、紫、黑、白



## 偽蔬菜(取代白飯)

能取代白米飯的高纖雜糧，如：  
山藥、芋薺、玉米、南瓜、馬鈴薯

## ✅ 每天大吃一斤蔬菜

1. 每天吃600公克蔬菜保持健康
2. 用粗雜糧取代火鍋的白飯
3. 七種顏色蔬果都要吃、營養最均衡

## 多吃

蔬菜每天大吃「一斤」(600公克)

🌿 十字花科蔬菜：花椰菜、白菜、高莖菜都是抗氧化的高手！吃！

🍅 七種顏色的蔬菜都要吃：數數看！紅、橙、黃、綠、紫、黑、白色至少5種顏色

小心火鍋裡的**偽蔬菜**：玉米、芋頭、馬鈴薯、豬血糕、甜不辣、芋薺、菱角，這些都是**澱粉**喔！喜歡的朋友建議取代白飯。