

外食這樣搭 減重效果好

蔬菜

蛋白質

澱粉

點心

飲品

超商
吃出高纖配



嫩雞胸沙拉盒



地瓜

香蕉

無糖茶

自助餐
低脂減重配



彩虹蔬菜



蒸魚



雜糧飯



蘋果



or
莓果優格



營養師的減重筆記

飲食改變減重有效、改善血脂，關鍵就在於「**膳食纖維**」的功效哦！

【外食 2 搭配減重效果好！科學：體重降低、改善血脂】

早在2014年研究就發現這個效果

研究招募的50位肥胖及代謝症候群的中年受試者「以全穀類取代精製穀類」，經過限制熱量之後，不論吃全穀類、精製穀類 2 組體重顯著降低，包括三酸甘油脂、血壓、膽固醇和血糖等數值也都有降低的趨勢

關鍵在於全穀食物中膳食纖維

所以想達到一樣效果，可以從「吃夠膳食纖維開始」，要吃多少呢？

文末告訴你哦

身為外食族，當初想找全穀食物真的很難！若補充纖維有相似效果，超商、自助餐都能搞定

營養師外食全穀搭配組合：

- 1- 超商地瓜（女生選110g、男生選165~220g）1 顆 + 雞胸沙拉 1 盒
地瓜連皮吃的膳食纖維更多！優質的雞胸肉蛋白質可以增加飽足感，同時吃到1-1.5份蔬菜，還怕膳食纖維不夠嗎
同樣的觀念，自助餐可以這樣選：
- 2- 自助餐：糙米飯、紫米飯、雜糧飯
高纖蔬菜：龍鬚菜、芥蘭菜、三色甜椒
蛋白質：毛豆、豆腐、蒸蛋，熱量較低，或選清蒸魚片、烤秋刀魚等

下午點心吃一根香蕉「或」一顆蘋果，纖維真的滿滿滿出來！

要達成每天成人的膳食纖維：25-30g來減重，有心就不難～

你的外食搭配是什麼呢？

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

