



## 3技巧不增肥 減重也能吃湯圓

不吃也太委屈！營養師教你這些技巧來湯圓  
口感飽滿、有嚼勁，不論大顆、小顆都象徵「團圓」之意。甜、鹹都有人愛吃，可葷也可素，每年都有特殊的「季節限定」讓人愛不釋手！

### 破解第一步：

仔細看看餡料，營養師分成2類：

一、精製糖餡料：白糖、豆沙、抹茶、牛奶糖口味、草莓煉乳、黑糖、紅豆等，這類口味有什麼風險呢？糯米做的湯圓本身就是碳水化合物（等同飯、麵），假如再加上，吃沒幾顆就逼近半碗飯了！減重中的你可要小心這些隱藏炸彈半碗飯 = 紅白小湯圓20粒  
= 2顆大湯圓 + 一小碗甜湯  
= 3顆鹹湯圓

### 二、油脂類餡料：

花生、芝麻、奶茶、吉比花生雙醬、流沙湯圓等，這類口味屬於油脂較多、熱量更高，「飽和脂肪酸」也需要特別注意，一顆約60-80大卡真的肥滋滋而且飽和脂肪酸吃太多則容易堆積在血管、腹部、掰掰袖、大象腿等不容易「離開」你的位置喔！就是想吃個氣氛啊！（氣）  
該怎麼辦呢？

### 破解2：湯圓等量替換正餐

如果吃了湯圓，就應該減少正餐份量，若將湯圓作正餐，則建議1碗不超過4顆大湯圓（或紅白小湯圓40顆）。

破解3：提前至中午食用、避開晚餐、睡前吃，一來白天就有充裕時間消化（吃完之後比較容易忌口其他點心），當然也有時間去運動「還債」

### 冬季外食攻略

私藏秘訣：自己做湯圓！

將糯米粉改地瓜、糙米、小米等全穀類做成「高纖外皮」甜湯可以搭白木耳，湯頭用紅棗、枸杞有甜味的食材取代精緻糖，一舉數得！

（鹹湯圓，則先吃1碟蔬菜、先喝湯、才吃湯圓，就不容易過量啦！）

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

