

開始減重了，少鹽、少油、減糖
什麼都不能吃了吧.....

難道我要成為**美食絕緣體**了嗎？

減重中無助的我 07:15 AM



沒有的事！有方法吃得更開心
而且，過度的少油、少鹽、少
糖也會引起其他健康問題喔！

義大減重中心E小編 09:13 AM



今天的文章有**3**個重要的**外食觀**
念！終於不用再餓肚子啦！

小編是**A B C**哪一種人呢？

充滿信心的我 10:15 AM



【減肥少鹽少油少糖，難道美食再也不能吃了嗎？】

「○○○很油、很甜不能吃，」其實不是！

嗨嗨我是E編，想控制體重的你，是不是也有「這不能吃，那不能吃」的困擾呢？

首先，「不能吃」的部分絕對不是整份食物，而是某一部分相對不好的營養素，例如許多朋友說「啊雞肉裡面不是也有油？為什麼炸雞不行，烤雞就可以？」

答案很清楚是油炸中「多出來的油」，是可以不要用、或是不要吃的部分。

想控制熱量的人

確實優先減掉食物中熱量最高的「過多」油脂，可以最有效地減少熱量攝取。在美食王國的台灣，不見得每盤眼前美食都像炸雞、披薩、薯條容易的判別；其實滿多新興的食物連營養師都要上網查詢、做功課、研究背後的料理方式，才能確定可不可以吃、要吃多少，所以不要怕自己不會，這裡有營養師陪你

減重諮詢專線：(07) 6150011#3036

甚至過度的少油、少鹽、少糖引起其他問題：例如50+以上的青壯年族群，

平時更是極嚴格的遵守則很有可能慢慢提高肌少症 風險。

怎麼辦呢？今天開始想一想：「我原本的飲食習慣，屬於哪一種？（以油脂為例）」

A：攝取過多油脂（餐餐都油油亮亮的）

B：平衡型（一週一次大餐，但平時非常謹慎）

C：幾乎都吃健康水煮餐

以上只有一位的飲食才需要少油，是誰呢？

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

