

我都吃很少為什麼還胖？

飽足感...

2小時就餓了



比臉大的蔥花麵包



搭配3罐飲料

你也有一樣問題嗎 答案在文章裡

義大減重中心

【我都吃很少耶，到底為什麼會胖？】

為什麼!!

一位阿姨剛開完乳癌手術，BMI35，在病床旁走走，精神不錯，
床頭擺著2罐比O多益生菌飲料+比臉還大的蔥花麵包。

「我已經吃很少了，到底為什麼會胖呢？」

我指著床頭問阿姨，這個麵包和飲料當早餐，妳吃得完嗎？

「ㄟ塞啊！」阿姨精神彷彿更好了，並開始跟我分享在哪一家店買的菠蘿、另外還會挑哪一家
紅豆餡好好吃、哪一家的芋泥肉鬆特別讚。

「對了阿姨，」我有些著急，又必須先打斷這段推薦。

「這個蔥花麵包有400~500大卡，而且裡面油脂比澱粉多，所以吃起來不怎麼飽，

而且因為鹹鹹的蔥花會讓你口更渴、要喝兩罐飲料才會覺得解渴，

不知不覺你的早餐就要800大卡以上了，可是覺得自己沒吃到什麼東西。」

「蛤?!」阿姨震驚，「啊，啊捺，該怎麼辦？」

「有餡、菠蘿、奶酥的麵包少吃，改成全麥吐司夾蛋、夾蔬菜；

含糖飲料換鮮奶或拿鐵，無糖豆漿也可以喔！」

「不是，我可能記不得這麼多，」

我會推薦阿姨加入我們的LINE@官方帳號：<https://reurl.cc/v58L9e>

未來有新的營養、健康資訊都會在這裡哦！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

