

# 「減糖」

## 效果加倍的

### 16種食物

### 增加膳食纖維

## 7色蔬菜

紅、橙、黃、綠、紫、黑、白



Tips 小訣竅：吸附糖分、排除  
猜猜少了哪一個顏色？留言跟我說

### 延長飽足感

## 蛋白質食物

健康成人每餐建議 20g 蛋白質



Tips 早餐喝杯latte、午餐加顆蛋  
減少「單獨」攝取澱粉、精製糖

### 總複習

## 「減糖」飲食

一、減糖不是不吃澱粉而是減少吃



二、優先「不吃精製糖」更重要

三、增加纖維、增加蛋白質，維持均衡度

留言你的減糖煩惱

【營養師：減糖絕對不是不吃飯！】

而是「3個原則+16種食物」減熱量、也減了體重！

全民盛行以久的減「糖」飲食，

是優先減少餐桌上的「精製糖」食物，

包括蛋糕、甜甜圈、汽水、手搖飲料、咖啡中的砂糖

（黃糖、黑糖、白糖、還有蜂蜜）

不是戒除白飯跟所有澱粉食物哦

而是小分子的糖分太容易吸收、更要注意！

但要怎麼讓減糖，讓效果更好呢？

今天有16種適合搭配減糖的食物在圖片裡，加上不一樣的減糖Tips！

想了解更多，或是留言有關減糖的疑問吧

A 我正在減糖，想問營養師：\_\_\_\_\_

B 學到今天的貼文內容！今天回去試試

C 想知道其他取代糖的好食物

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

