



減重值得 我素看看嗎

素食者怎麼減重



你以為的素

幾乎都吃蔬菜、水果，
應該很瘦！

不吃肉或少吃很多肉，
就會瘦！

改用植物肉或吃蔬食，
就會瘦！

NO~NO~NO~ 吃錯一樣胖
假的

這些素地雷

4大爆卡烹調瘦不下來



油炸 紅燒 熱炒 勾芡

4多隱藏問題越吃越胖



調味多 加工多 油脂多 精緻澱粉多

這不素蔬菜



除此之外，素料加工品也易用澱粉增加口感，如果要減重真的要謹慎

【爲了減重我該「素看看」嗎？吃素怎麼減重】

現代人吃素不再只有青菜吃，仿肉、素料更美味也更多地雷

因爲成本考量，會添加不少油脂及澱粉，反而越吃越胖！

等重的蔬菜，熱量確實較等重的肉類低非常多，

但不能是因爲想減重、或覺得開始不吃肉就會瘦下來；

此外蔬菜並不等於素食，素食更並不全然等同熱量低，主要跟你的烹調方式有關

素食常見的4大烹煮方式就是熱量誤區：油炸、紅燒、熱炒、勾芡，油油亮亮、色香味俱全，

但也讓你越吃越胖，還洋洋得意吃素會減重，錯了！

吃不吃素跟體重關聯不大，還是跟你的飲食習慣有關係。

想要吃素減重，一定把握這兩個原則：

- 一、選「原型」食物、減少加工品素食者蛋白質來源選擇少，主要以豆製品爲主，多以豆類及麵粉等製成的素食加工品（素料）要減少出現在餐桌上，多選豆漿、豆腐、黃豆、黑豆取代素料，可以吃到優質蛋白質，並減少「多餘」油脂及醣類
- 二、減少精緻澱粉因爲雜糧取得容易，如地瓜、燕麥片、馬鈴薯、山藥、南瓜、紅豆、綠豆等；主食的白麵包、白吐司、白麵條等營養就盡量少選，營養才夠豐富、幫助減重的效果；另外，
- 三、重新認識你喜愛的食物茹素者的食物中很多並不是蔬菜卻被當成蔬菜類，這些和澱粉一樣的雜糧食物：蓮藕、荸薺、菱角、栗子，如果當成蔬菜吃，熱量差非常多喔！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

