

3大變腫病毒



1

含糖飲料



2

精緻甜點



3

炸物點心

義大減重中心

誰害你腫最多？

【小心！3大變「腫」病毒誰害你最慘】

微解封 你過得好嗎？除了delta病毒，還有3個害你變「腫」的病毒要小心

一、含糖飲料

疫情期間都在家有2餐都吃外送嗎？

是不是也點了熱門的 愛文芒果、oreo巧克力、奶酪、鮮梅口味呢？

根據台灣國民營養調查，台灣成年人每天平均要喝「1-2杯手搖飲」，

也就是多出400~600大卡的熱量喔

二、蛋糕、餅乾、精緻甜點

外帶糕餅甜食在居家辦公成了另一種小確幸，

因為「糖分」可以刺激腦中的「多巴胺」活躍，

大腦會產生快樂的情緒，吃甜甜有助於使人心情愉快，但也增加了不少熱量

三、炸物拼盤

唐揚雞、韓式炸雞、老字號的鹹酥雞等，

在宵夜時來一份雞屁股邊追韓劇真的過癮！

炸物最危險的熱量就是「皮」不論雞皮、豬皮，都建議去掉比較好喔～

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

