

# 愛吃冰必看！ 避開熱量炸彈

吃清冰，都是水也會胖嗎？  
甜筒好？還是刨冰好？



## 完整攻略

輕量型	中量型	如何減輕負擔
<p>✓ 清冰</p> <p>愛玉、仙草、木耳、糖水、糖漿、糖豆</p> <p>芋圓、剉蜜、綠豆、小心澱粉類黏料</p> <p>分食吃、換裝餐匙</p> <p>立製甜筒中、才安心</p>	<p>✓ &lt;150大卡 &gt;200大卡</p> <p>蛋黃、冰淇淋、糖漿、糖粉、糖漿</p> <p>小美、棒棒冰系列、每次限量1支</p> <p>精製糖、油脂含量高</p> <p>分食吃、隔日吃</p>	<p>先運動再吃 增加熱量消耗 高纖15分鐘 HIT 10分鐘</p> <p>飯減半 換蔬菜 健康食物 營養先吃</p> <p>自己做 健康冰品 水果冰沙 優格冰淇露</p>

【冰的啦！怎麼吃冰才不會胖呢？愛吃冰的不能錯過】 3級吃冰法~

### 【輕量型】

- 一、吃「清冰」看似熱量很低，但關鍵在你選什麼配料！營養師的健康選擇：「愛玉、仙草、白木耳、蒟蒻」；另外則要避開：「圓」「粿」「豆」字輩的澱粉餡料，小心：芋圓、地瓜圓、粉圓、湯圓；紅豆、綠豆、花豆、粉粿、薏仁
- 二、糖水要換無糖豆漿，2人分著吃一份清冰熱量才會低

### 【中量型】

- 一、超商在夏季一定會推出海量的冰棒、甜筒、雪糕怎麼選呢？請選熱量<150大卡的品項（參考包裝上的營養標示）。例如：枝仔冰、蛋捲冰淇淋、小美冰淇淋、古早味棒棒冰；因此看懂營養標示很重要哦。
- 二、地雷區「甜筒、雪糕」以及限量推出的季節限定口味，幾乎都超過200大卡甚至飆到300以上，精製糖、油脂含量不容小覷，建議分2次吃（隔天吃）負擔最小

### 【減輕負擔小技巧】

- 先運動再吃→跳繩、中（高）強度間歇運動是在家可以做的項目，提高熱量消耗
- 反量減半，換成蔬菜，健康食物先吃，再吃點心
- 低熱量冰品自己做，在家打水果冰沙、熱量最低哦

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

