

# 減重值得 我素看看嗎

## 素食者怎麼減重



【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」油脂及醃類

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

