

吃太鹹水腫了嗎？ 中秋烤肉聚餐不變豬頭

水腫原因、改善方法一次看！

為什麼會水腫？



① 生活作息引起
久坐、久站、運動量低
容易水腫在腳踝、眼周



② 飲食習慣/藥物
蛋白質營養不良、
吃重鹹、加工品、藥劑

烤肉醬、醃肉、調味料都是水腫原因
部分身體科藥物也會影響水份滯留

6種消水腫方法



醬料減半/不塗醬

減鈉



使用天然調味料
鹽、胡椒、大蒜



串蔬菜增加攝取

高鉀



飯後補充
1份水果



新世代汽水

排水



大瓶溫開
電湯水份

比水腫更麻煩的是

① 愛上吃鹹、大份量
與平日飲食習慣差太多
而且比較好吃而失去興趣

② 回不去的年輕體重
每增進就胖5 kg 永遠瘦不下
來的煩惱，我們都懂！

義大減重中心能幫你
(07) 6150011 #3036

【烤肉、大餐後水腫了嗎？6方法 中秋節 不變豬頭】
水腫原因、改善口訣學起來！減鈉、高鉀、排水！

水腫的2大原因

- 一、生活作息：久坐、久站（恩，久躺也會），運動量低的時候也容易水腫在腳踝、眼周的位置；
- 二、飲食習慣/藥物：吃重鹹（烤肉醬、醃肉、加工食品等），或是蛋白質營養不良引起的水腫；身體的荷爾蒙變化及部分藥物也會引起水腫

6種消水腫口訣：減鈉、高鉀、排水

- 減鈉：烤肉時醬料減半（不刷更好吃原味）、用食物天然的香氣（孜然、月桂葉、八角、九層塔、蔥薑蒜）
- 高鉀：食物串中「串蔬菜」增加鉀攝取量，飯後補充1份高鉀水果（香蕉、蘋果），鉀離子會競爭「鈉」離子的吸收，來減少身體水腫哦
- 排水：無糖麥茶、綠茶、烏龍茶等「取代」汽水芬達；烤肉聚餐前，每天補充8杯開水增加身體循環及代謝能力吧！

甩不掉嗜鹹、大魚大肉：比水腫更麻煩！

- 節慶的飲食與平時差太多，一但習慣了就很難改變！
- 由奢入儉難啊！台灣節日這麼多，真的多吃幾次就回不去年輕時的體重了！

義大減重LINE@

義大減重FB臉書粉絲專頁

義大減重官方網站

