



【你分得清魷魚、透抽、小卷嗎？減重可以吃但是要小心！】

追韓劇也要一起玩 魷魚遊戲～

魷魚 小卷 軟絲 都是台灣的美味海鮮

富含一般肉類、蔬果少有的EPA、DHA等抗氧化營養素，

熱量與脂肪含量還很低！（蛋白質每7公克為1份，可以吃的量比較多哦！）

■從體型大小來分：魷魚＞透抽（小卷）＞花枝＞軟絲＞小管；腳的隻數也不一樣，
不過在減肥期間「將海鮮取代紅肉」是減重的小撇步啦

■ DHA、EPA

魷魚也屬於低脂食物，和魚類一樣富含人體無法合成的2種多元不飽和脂肪酸，
幫助減重時「調節血脂、對抗身體發炎」哦

■ 牛磺酸

小卷（較大的為透抽）則含有豐富的牛磺酸可以保護心臟、血管與眼睛，
有助減少血管壁的膽固醇，達到降血壓及保護心血管的效果

不建議搭配啤酒、也不適合一次大量食用

尤其有痛風、尿酸過高病史者，可能造成尿酸不易排出體外，
引起痛風發作；低脂也不表示能卯起來吃，大量食用可能影響消化和腸胃功能

少加五味醬、美乃滋、油炸

再好的低脂食物經油炸或沾醬，不僅熱量飆高，
脂肪也會讓體重更容易直線上升，千萬要小心啦

義大減重LINE@

義大減重FB臉書粉絲專頁

義大減重官方網站

