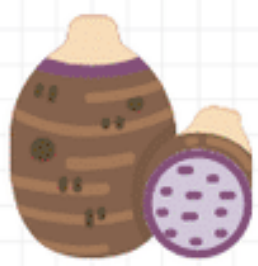


# 9種好澱粉

義大  
減重  
EDAH  
BMI CENTER

## 減重期應該多吃取代白飯

「減醣」並非完全不吃，而是選對好食物  
才能維持肌肉量＋不再復胖



芋頭55克



馬鈴薯90克



山藥80克



地瓜55克



南瓜85克



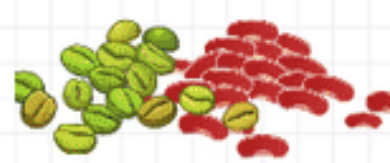
蓮藕100克



雞豆25克



燕麥片20克



綠/紅豆20克

(註：以上食物重量可取代1/4碗白飯)

### 【減重期間最好不吃澱粉？NO！】

用這9種好澱粉取代白米、白土司、白麵包

■ 減醣、生酮飲食是完全不吃澱粉嗎？不不不

而是降低澱粉的總攝取量（初學者建議佔熱量40%），

確實有助減重、降低體脂肪；這時選對澱粉就很重要，而不是完全不吃

（營養密度上，也比精緻的白飯、白麵條來得多，所以拿來取代精緻白米是好的）

■ 減重期間吃對澱粉的好處：

1 富含 B 群，讓你精神好、體力好，下午不會想睡覺

2 膳食纖維，飽足感的來源＋維持腸胃健康

3 保持肌肉量（基礎代謝）「肌」不可失

■ 完全不吃澱粉，之後一定復胖而且更胖

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

