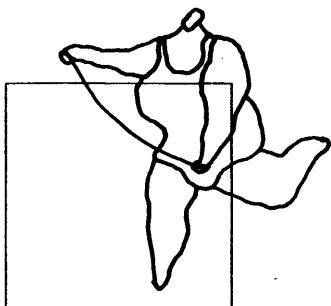


高碳水化合物低熱量均衡減肥餐

每天應吃齊四大類食物裡的七大養分，以五穀和蔬果為主食，蛋白質為副食，用油量應減至最低；每日食物熱量勿低於一千卡，勿只吃一餐；只要限量，就不必挑食；每週適度解禁一次。每週至少三次每次半小時以上有氧運動，以提高代謝率，常保年輕、苗條和健康。身輕不但使人健康長壽，更是一種美感。

高碳水化合物飲食，是指每日以五穀和蔬果為主食，做為每日熱能的主要來源，其優點在於



碳水化合物是易燃能源，只要不過量，就不易堆積新脂肪，應佔每日熱量的五至六成；每日以蛋白質為副食，應佔每日熱量的二至三成；而每日油脂攝取量應佔一至二成，最少。油脂熱量最高，最容易使人長肥。

低熱量，是指每天食物熱量一千卡，每天吃三餐，不可一天只吃一餐，每天前二餐的熱量應佔全天食物熱量的五成，晚餐佔五成，不吃消夜。每天用油量十五至三十毫升。不吃肥肉或油炸食物，少吃炒飯、炒麵、油餅或油爆食物。甜點限量，禁零食和速食。少吃高膽固醇食物。每天熱量主要由五穀和蔬果提供，故五穀和蔬果是每日能源的主食，五穀最好是全穀，同時提供熱能和纖維，白米和麵粉只提供熱能，不提供纖維。蔬果除了提供熱能外，更含豐富的纖維質，



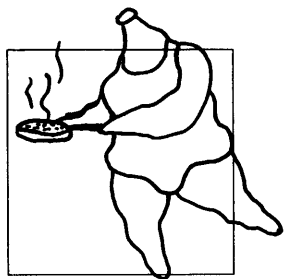
- 高碳水化合物：醣類應佔每天食物熱量的五成。
- 低熱量：每天食物熱量不超過一千卡。每日前二餐合計五百卡，晚餐五百卡。

能預防便秘、大腸直腸癌、糖尿病和心臟病。

均衡的飲食，是指每餐吃齊四類食物裡的大養分，但熱量和油脂不入超、纖維足、維他命和礦物質不缺、水分夠、蛋白質也夠。

減肥的人，或減肥成功後要維持苗條身材的人，由於食量減少，更需吃齊四類食物，才能從均衡的食物中獲得所有的養分而熱量又不入超。維持苗條的身材必須飲食限量而又營養不缺，要做到這點，非靠均衡的食物不可。節食減肥，尤須注意均衡的飲食。均衡的飲食，是同時獲取苗條和健康的唯一方法。

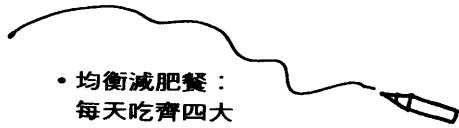
四類食物，是五穀、蔬果、乳類和肉類，每天都吃齊了，人體每天所需的全部維他命和礦物質就不缺，這四類食物共同提供所有的維他命和礦物質。這四類食物，合起來提供人體每天需要



的七大養分：水分、醣類、蛋白質、脂肪酸（來自蔬果和豆類）、維他命、礦物質和纖維，因此，這四類食物合稱「均衡的食物」。這是「美國營養學會」的見解。

五穀裡的澱粉，是人體的最佳能源物質；蔬果是纖維的主要來源；乳類和乳類製品，除了提供蛋白質外，是鈣和鎂的最重要食物來源，也是水分的重要來源；肉類、魚類、蛋類和豆類裡的蛋白質，是構築人體的重要原料。

每天前二餐合計可吃五百卡的熱量，早餐和午餐各吃多少卡熱量，可自行決定；要吃什麼食物，也自己選擇，但要吃齊四大類食物，才能吃齊七大養分，只要熱量、油量、蛋白質（肉類）等三項不入超，每餐有頗大的選擇食物的空間；晚餐亦然。四大類食物的熱量，可參考下列



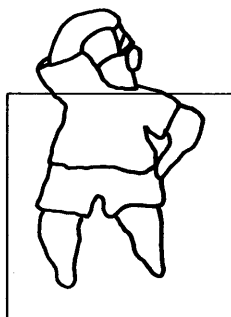
• 均衡減肥餐：
每天吃齊四大類食物，七大類養分。

各表。每餐熱量定好後，食譜可自行斟酌，而且富於變化，這種節食法，較能長期維持，故成功的機會最大。

每天喝水二千至三千毫升，使每天尿量維持在一千五百至二千毫升。水分由牛奶、茶水、咖啡、白開水、果汁或其他飲料供應。少喝酒。飲料少加糖。水分清洗體內廢物，並維持腎功能。茶水包括綠茶、香菇茶、枸杞茶、黃耆茶、參茶等。

每天低脂或脫脂牛奶三大杯，各約三百毫升，全天九百毫升。牛奶主要供應鈣質和水分，低脂和脫脂牛奶可減少動物油的攝取。脫脂奶粉含鈣量最高。

每天蛋白質攝取量不低於七十公克，多一些無妨，多太多不宜，分成二餐攝食，任二餐皆



可。肉類去皮，蛋黃每天不超過半個至一個。肉皮含大量動物油，是高熱量物質，不宜吃；蛋黃含大量膽固醇，不可多吃。蛋白質攝取量不宜多，應是每天的副食，當主食，會傷腎臟，故肉類應是副食。

每天纖維質三十公克，這是維持大便暢通所需的纖維量。如食物限量後發生便秘，可在早餐或晚餐加喜瑞爾（或燕麥片）泡牛奶吃。全穀食物和蔬菜是高纖食物，故必須成為每天的主食。纖維質吃過多，礦物質（鈣、鋅、鎂、磷等）會吸收不良，故每天補充礦物質的那一餐不要吃高纖食物。

每天補充一顆從A到Z的綜合維他命和礦物質，以確保此類養分不缺。飯後比空腹有效，每週加強A、D、C、E、B羣、鈣、鋅各三次。



- 注意各類食物的每日攝食量。
- 熱量可減，但水分、蛋白質、纖維、維他命和礦物質不可減。

日光紫外線是皮膚老化主因，引起黑斑和皺紋，故防曬是防止皮膚老化的重要生活習慣；但紫外線又是皮膚製造維他命D所不可缺的因素，故不曬太陽的人，應記得每日口服維他命D，有了足夠的維他命D，鈣才能有效吸收，到了中老年才能免於骨質疏鬆症；得了此病，脊柱會變形變歪，傷害到神經，非常麻煩。

每週適度「解禁」一次，回歸人間煙火，吃自己愛吃的美食，但絕不能過火，壞了辛苦養成的苗條飲食習慣。

每週運動至少三次，每次至少連續半小時至一小時，運動後必須補充水分，但不宜增加食量。運動是提高代謝率的唯一有效方法，高代謝率使人年輕，低代謝率代表老化，也使人長肥。身輕不但使人健康長壽，更是一種美感。

