

## 减肥秘诀

### Tips for Weight Reduction

#### 增加

- 进食高纤维素的食品，如：蔬菜、水果、乾豆类（眉豆、黑豆、黄豆）、糙米、全麦麵包和麦皮
- 进食低脂肪的食品如：脱脂奶、纯豆浆、蛋白、豆腐、海鲜、去皮家禽和瘦肉
- 水份
- 运动

#### 可以随意选吃

清汤、茶、咖啡、柠檬汁、醋、芥末、香料、香草和瓜菜

#### 减少

- 进食高脂肪的食品，如：烧腊、炸薯片、果仁、油、牛油、人造牛油、沙律酱、芝士、全脂奶、忌廉和煎炸的食品
- 进食高糖份的食品，如：汽水、雪糕、糕饼、甜品、糖果、果酱、炼奶、沙糖、黄糖和蜜糖
- 进食的份量
- 吃零食
- 喝酒类
- 吃茶楼或餐馆的饮食

#### 紧记：

- 要有定时的饮食时间
- 进食时亦要细嚼慢吞

#### 1200 卡食谱

早餐	午餐	晚餐	小吃
半碗麦皮 一片全麦麵包 一茶匙人造牛油 一杯脱脂奶	半碗麵 二安士瘦肉 一碗菜 一茶匙油 清汤 茶 一个细水果	半碗饭 二安士鱼 一碗菜 一茶匙油 清汤 茶 一个细水果	一个细水果 半杯豆浆