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

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

可以随意选吃

清汤	醋
茶	芥末
咖啡	香料
柠檬汁	香草和瓜菜

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

华人社区健康资源中心编译，1993–2021 年 版权所有. 8/2021 修正
Copyright © 1993-2021 Chinese Community Health Resource Center. Revised 8/2021