減肥秘訣

Tips for Weight Reduction

增加

- 進食高纖維素的食品，如：蔬菜、水果、乾豆類（眉豆、黑豆、黃豆）、糙米、全麥麵包和麥皮
- 進食低脂肪的食品，如：脫脂奶、純豆漿、蛋白、豆腐、海鮮、去皮家禽和瘦肉
- 水份
- 運動

減少

- 進食高脂肪的食品，如：燒臘、炸薯片、果仁、油、牛油、人造牛油、沙律醬、芝士、全脂奶、忌廉和煎炸的食品
- 進食高糖份的食品，如：汽水、雪糕、糕餅、甜品、糖果、果醬、煉奶、沙糖、黃糖和蜜糖
- 進食的份量
- 吃零食
- 喝酒類
- 吃茶樓或餐館的飲食

可以隨意選吃

清湯	醋
茶	芥末
咖啡	香料
檸檬汁	香草和瓜菜

緊記：

- 要有定時的飲食時間
- 進食時亦要細嚼慢吞

1200 卡食譜

早餐	午餐	晚餐	小吃
半碗麥皮 一片全麥麵包 一茶匙人造牛油 一杯脫脂奶	半碗麵 二安士瘦肉 一碗菜 一茶匙油 清湯 茶 一個細水果	半碗飯 二安士魚 一碗菜 一茶匙油 清湯 茶 一個細水果	一個細水果 半杯豆漿

華人社區健康資源中心編譯，1993–2021 年 版權所有 8/2021 修正
Copyright © 1993-2021 Chinese Community Health Resource Center. Revised 8/2021