

日常飲食小改變 健美修身大改善

大部分人認為體重管理只著重於飲食熱量的控制。其實，只要於日常的習慣作出小改變，便可以有意外的成效。體重管理的第一步並非計算卡路里，而是改變我們每餐的飲食次序。

簡單5 Step，健美修身好輕鬆：

Step 1 水果



我們每日應攝取不少於25克纖維，水果含豐富的纖維，一個中型蘋果已有3.6克。於正餐前一小時進食高纖水果，能增加飽足感，有助減少正餐的進食份量。

飲食貼士

勿以水果當正餐：高纖水果因通常熱量較低，常被吹噓有減肥之效。若僅以水果作為正餐，的確可令體重迅速下降，但此舉很大機會出現血糖低或營養不良，嚴重危害健康！

Step 2 湯水



於吃飯前喝一小碗湯，不但能增加飽足感，更可滋潤消化腸道。應避免飯後喝湯，因會沖淡幫助消化的胃酸，影響消化吸收。

飲食貼士

避免飲用過多濃湯，以免吸收過多鹽分和油脂，應盡量以清湯為宜。

Step 3



蔬菜含豐富的質，而且屬於日應進食約1.5蔬菜，能進一步欲修身人士，及澱粉質前進熱量吸收。

飲食

烹調蔬菜時，太多油，減少油脂。



至Fit小貼士

研究指，魚精蛋白(Protamine)，不但有效控制食慾，更可減少腸道吸收達42%脂肪，是全面預防體重上升的健康之選！

以上飲食5Step能提升飽足感，避免進食過量；加上適當運動，及服用有助控制體重的營養素(如魚精蛋白Protamine)，三管齊下，自然健康修身無難度！



蔬菜



維他命及礦物高纖食物，每至2碗已煮熟的提升飽足感。應於進食肉類食蔬菜，減少

Step 4 肉類



經過步驟一至三，飽足感應達五成，此時可進食一些高蛋白質的食物，如肉、魚、蛋等，有助補充每日所需的營養。

飲食貼士

避免用油炸及煎的食物，因不但會增加熱量，還容易產生致癌物，危害健康！
烹調時亦應少油少鹽，有助保持心血管健康。

Step 5 澱粉質



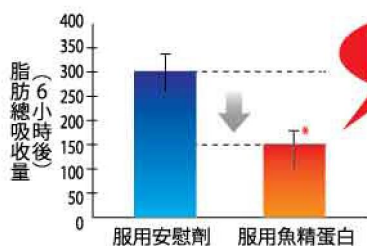
最後進食澱粉質致九分飽，不但能控制攝取過量，亦能提供充足能量給身體活動所需。

飲食貼士

選擇高纖的五穀類食物，如糙米飯，不但能提升纖維攝取量，亦能提升飽足感，有助控制體重。

貼士

應盡量避免放攝取不必要的



阻脂42%

▲研究指出，三文魚白子中的魚精蛋白，能阻隔膳食中脂肪高達42%。



含豐富魚精蛋白

雪肌蘭魚寶阻脂素