

減肥秘訣

Tips For Weight Reduction

增加

- 進食高纖維素的食物，如：
蔬菜、水果、乾豆類（眉豆、黑豆、黃豆）、糙米、全麥麵包和麥皮
- 進食低脂肪的食物如：
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

- 進食高脂肪的食物，如：
燒臘、炸薯片、果仁、油、牛油、人造牛油、沙律醬、芝士、全脂奶、忌廉和煎炸的食物
- 進食高糖份的食物，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、茶、咖啡、檸檬汁、醋、芥末、無糖汽水、無糖遮哩、代糖、香料、藥材和瓜菜

1200 卡食譜

早餐

- 半碗麥皮
- 一片全麥麵包
- 一茶匙人造牛油
- 一杯脫脂奶

午餐

- 半碗麵
- 二安士瘦肉
- 一碗菜
- 一茶匙油
- 清湯
- 茶
- 一個細水果

晚餐

- 半碗飯
- 二安士魚
- 一碗菜
- 一茶匙油
- 清湯
- 茶
- 一個細水果

小吃

- 一個細水果
- 半杯豆漿

緊記： *要有定時的飲食時間
*進食時亦要細嚼慢吞

華人社區健康資源中心編譯，1993年版權所有
5/2007修正

© 1993 Chinese Community Health Resource Center,
Revised 5/2007