

## 吃對年輕 10 歲 吃錯「穩重」10 年

導讀：如果有健康苗條的身材，人看起來一定比同年齡看起來年輕，身體及心理狀況也會比身材肥胖的人更佳，如果在飲食不控制，小心身體拉警報！讓你以失控的速度衝向「老化」的懷抱中！逆轉老化、重拾青春活力與健康身心永遠不嫌晚，讓我們一起了解哪些食物健康抗老化，哪些食物越吃越胖

### 減重食物如何健康吃

#### 1. 藜麥(Quinoa)

藜麥，亦稱灰米，是一種南美洲高地特有的穀類植物，又稱印地安麥，或是奎藜。它包裝纖維(每 1/2 杯含有 2.6 克的纖維)和蛋白質，可保持你幾個小時內適當的養份供給。

**食用方法：**可用藜麥代替白米煮食，或是試試本文作者的配方：1/2 杯的藜麥用 2/3 杯的水和 1/3 杯的柳丁汁同煮 15 分鐘，吃的時候再在表面上撒上葡萄乾和核桃末。

#### 2. 牛排(Steak)

牛排中的蛋白質幫助你在減重的時候仍舊保留大量肌肉。在 American Journal 的營養學研究報告中指出，女子在減重的過程中，有吃紅肉的女子，比沒吃紅肉的女子減掉更多的體重。

每天吃一顆蘋果，能讓你的體重不容易增加

**食用方法：**用烤箱或烤爐烘烤 4 盎司的沙朗或其它瘦牛肉的部份，切片鋪在沙拉上；或是加入蔬菜，捲成牛肉卷食用。

#### 3. 雞蛋(Eggs)

別怕吃整顆蛋，它們不會對你的心臟造成傷害，反而它們還可以幫助你瘦身。在實行低卡減重的女人中，每天早上吃一顆蛋加吐司和果醬當早餐的女人，比不吃蛋但卻吃相同卡路里的女人，減掉兩倍以上的體重。蛋裡頭含有的蛋白質，可以幫助你一整天吃較少的東西。

**食用方法：**煎蛋捲和炒蛋是不錯的選擇，如果你沒時間在上班前準備的話，可以在週末時烤一個乳蛋餅，切成一片片的帶去公司吃。

#### 4. 羽衣甘藍(Kale)

羽衣甘藍是一種蔬菜，也可當做花壇的裝飾。一顆未加工的羽衣甘藍，切碎後每杯包含了 34 大卡和大約 1.3 公克的纖維，是鐵和鈣的良好補充食品。但甘藍的土味可能會讓很多人不習慣，另一個營養大力士-菠菜(Spinach)，是比較溫和的選擇。

**食用方法：**切好的羽衣甘藍混和煮熟黑豆是很好的吃法；或是把羽衣甘藍切碎，用蔬菜高湯燉煮，表面撒上柳丁片，更是紐約餐廳常見的餐點。

#### 5. 莓果(Goji Berries)

這些耐嚼的莓果，有幫助止飢的 18 氨基酸，這也是它們的蛋白質來源。除此之外，莓果也比紅蘿蔔具有了更多的  $\beta$  胡蘿蔔素，卡路里每大匙只有 35 大卡。

**食用方法** 混和 1/4 杯的莓果乾，1/4 杯的葡萄乾，和 1/4 杯的核桃，就是一袋很豐富的營養補給包了。做為甜點的話，將 2t 的莓果乾泡入 1/4 杯的滾水中，讓它浸泡 10 分鐘，瀝乾水份後，加在 1/2 杯的低脂優格中食用。

#### 6. 蕎麥麵條(Buckwheat Pasta)

別再吃白麵條了，改換成這種健康品種吧，你的身材肯定可以很快的就穿上你的小尺碼牛仔褲。蕎麥富含高纖維，而且不同於其他的碳水化合物，它還包含了蛋白質，這兩種營養素很能夠滿足我們的食慾，能幫助減少我們暴飲暴食的機會。

**食用方法：**多吃蕎麥麵條，少吃白米飯。或是將煮熟的蕎麥麵條混和花菜，紅蘿蔔，蘑菇和蔥，即為一頓簡單的輕食料理。

## 7. 杏仁奶油(Almond Butter)

增加這種奶油的使用量可以降低升糖指數(Glycemic Index, 衡量醣類對血糖量的影響)。研究報告指出，食用杏仁麵包的人，和只吃麵包的人，兩者所體驗的血糖質是不同的。低升糖指數食品有益於大多數人的健康，而高升糖指數食品則容易造成人暴飲暴食。此外，血糖變動造成身體製造胰島素，可能會增加胃腸油脂含量。

**食用方法：**試試用杏仁奶油來取代花生醬，或做成蔬菜醬(蔬菜醬的作法：將 1t 杏仁奶油和 2t 無脂原味優格混和均勻)，不然，添加一杓杏仁奶油到燕麥粥中也是不錯的方法。

## 8. 石榴(Pomegranates)

石榴汁是健康的，但是石榴子也該被大家好好利用！除了可和葉酸配合用在作疾病的抗氧劑之外，石榴子也擁有非常低的卡路里和高度纖維素，因此它們讓你無需節食，就能滿足你愛吃甜品的胃口。

**食用方法：**食用生的石榴子當作零食，或是用在沙拉上會更加可口。石榴子搭配嫩嫩的菠菜和檸檬罌粟子沙拉醬非常美味，會比只單吃石榴子棒喔！

## 9. 燕麥(Oats)

在所有食物中，燕麥粥能帶給我們很高的飽足感。不同於許多其他碳水化合物，燕麥在消化時，會均勻的慢慢被人體吸收，因此燕麥對我們的血糖的影響很小。所有的燕麥都是健康的，普通即食燕麥包含 3-4 公克的纖維，而鋼切燕麥和碾出來的燕麥則有 5 克纖維。

**食用方法：**與其使用麵包粉，試試改用燕麥來做美式肉餅，或者可以嘗試做火雞燕麥丸。

## 10. 扁豆(Lentils)

扁豆具有高度蛋白質和可溶解纖維，這兩樣是能夠穩定血糖平衡的 1 兩種營養素。多吃扁豆可以幫助防止你的身體製造多於脂肪的胰島素，特別是在胃腸的區域。

**食用方法：**扁豆有許多品種，但是紅色和黃色在烹調上的時間比較快速(大約 15-20 分鐘之內)。把煮熟的扁豆加在義大利醬中，味道不但美味，而且充滿豐富蛋白質，不需要吃肉就可以攝取足量的營養需求啦！

## 11. 野生三文魚(Wild Salmon)

魚油不僅利於心臟健康，也能減少你的腰圍。Omega-3 脂肪酸具備改進胰島素的敏感性的功能，能幫助構築肌肉和減低腹部脂肪，身體肌肉擁有的越多，更多的卡路里將被燃燒。選擇野生三文魚，因為它比較少被污染。

**食用方法：**越簡單的烹調越好。用鹽和胡椒略醃，然後用 2t 的油兩面各煎 1-3 分鐘就是很好的作法。

## 12. 蘋果(Apple)

每天吃一顆蘋果，能讓你的體重不容易增加。蘋果擁有高度纖維，每顆蘋果約含有 4-5 公克的纖維素，而且蘋果中的抗氧劑能幫助防止新陳代謝的綜合症狀，以及多餘的腹部肥油。

**食用方法：**將 1 顆中型蘋果切片，撒上 1/2t 綜合香料和 1/2t 肉桂粉，用微波爐加熱 1 1/2 分鐘即為好吃的甜點。

### 13. 藍莓(Blueberries)

所有的莓果都對身體有益處，但是藍顏色的莓果是最好的。它們的抗氧化功能最強，而且每一杯中就有 3.6 公克的纖維素。而纖維能防止我們吸收的某些油脂。

**食用方法：**在早餐穀片中裝上一大碗藍莓，再搭配上優格或鮮奶，就是營養豐富的一餐了。

### 14. 優格(Yogurt)

營養師經常提到優格可做為完善食物的理由是：優格中含有的碳水化合物，蛋白質和脂肪，能保持血糖平衡讓人不容易感到飢餓。在研究中的數據指出，實施低卡減肥的團體，有食用優格的人，比沒吃優格的人，多減了 61%的全身脂肪以及 81%的腹部脂肪。

**食用方法：**用優格來代替美奶滋的使用，在烘烤好的馬鈴薯或烤雞肉上，加入一大匙優格和擠上少許檸檬汁，這樣不但油脂含量低(每T只有 4.7 公克油脂)，也比美奶滋多了更多蛋白質。

### 15. 沙丁魚(Sardines)

這些小小魚是海中之星。牠們含有豐富的 Omega-3，能幫助身體維持肌肉組織。而且牠們是水銀含量低而鈣質含量高，孕婦最適合多吃。如果你不喜歡沙丁魚的味道，這裡有個小祕訣：”將牠們浸泡在牛奶裡 1 個小時，牠將去除所有的魚腥味。”

**食用方法：**可用在凱撒沙拉上，或者將沙丁魚整個弄碎，用蔥末，新鮮的香料和切成小方塊的甜椒，一起混合放在麵包上，用起司覆蓋住烘烤。

## 16. 龍蒿(Tarragon)

龍蒿又稱香艾菊，是法國烹調的重要香料，在醃漬和沙拉的調味上都很好用。

**食用方法** 在烤雞前先用 2t 的乾龍蒿塗抹再送進烤箱烤；或者用 1t 的新鮮龍蒿，4 盎司的低脂原味優格和 1t 的第茂芥末調成沾醬，沾其他食物食用。

## 17. 巴馬乾酪(Parmesan Cheese)

別再買一些廉價的低成本起司了，改買一些真正的好起司吧！研究發現，每天喝一杯全脂牛奶或吃一份全脂起司的女性，比較不容易增加體重，而只吃低脂的同好們則沒有享受到相同的好處。全脂的奶製品中含有更多的亞油酸，能幫助你的身體燃燒更多的脂肪。

**食用方法：**將巴馬乾酪舖在烤好的蔬菜上，或是吃 1 盎司的巴馬乾酪搭配蘋果或梨子。

## 18. 橄欖油(Olive Oil)

像酪梨，橄欖油是能增加飽足感的健康油脂，滿足你的胃口。研究結果顯示，橄欖油有抗發炎產物，對在身體中的慢性炎症與新陳代謝的綜合症狀有幫助。

**食用方法：**用橄欖油來調配沙拉醬，或是用來沾大蒜和炒蔬菜都很不錯。

### 哪些食物容易肥胖

**第一種，含有飽和脂肪的椰子。**

像蝦、蛋糕、餅乾、奶油餡餅和冰沙等許多菜式中都含有椰子。而椰子中又含有豐富的飽和脂肪，一盎司含糖椰子就有一百二十九卡路里熱量和八克脂肪。

通常椰子搭配其它高卡路里食物，比如油炸椰子蝦就含有大約三百卡路里的熱量，這都是很容易讓人身體發胖的食物。

## 第二種，沙拉。

蛋黃醬沙拉，雞肉和馬鈴薯沙拉都是高脂肪和高熱量的食物。

## 第三種，甜點。

甜點，大家都知道的肥胖食物，特別是像撒滿堅果和巧克力的甜點簡直就是一枚卡路里陷阱。如果你不想發胖的話，請遠離它們。

## 第四種，調味料。

調味料，往往被我們忽略的東西，比如在蘆筍上蘸荷蘭醬、在草莓上覆蓋生奶油，或是用高熱量的沙拉醬來拌沙拉，雖然可以讓食物變得更加美味，但同時也是增加了食物的熱量。

## 第五種，巧克力。

雖然黑巧克力對人體是有益的，而且吃巧克力能補充能量，但是千萬別多吃，如果你還想減肥的話。

## 第六種，燒烤。

女孩們對燒烤總是情有獨鍾，卻不知道這正是讓她們發胖的一個主要原因。

## 第七種，冰淇淋。

夏天馬上就要來臨了，冰淇淋又要大肆進入我們的冰箱了，你可千萬要頂住美味的誘惑哦，否則減肥那可就比登天還難了。

## 第八種，飲料。

飲料也是我們不得不提下的東西，比如冰淇淋飲料、瑪格麗特酒、冰咖啡飲品、熱帶雞尾酒以及冰沙等季節性飲料，它們可以輕易地增加你體內數以百計的額外熱量哦。

### 第九種，上午茶。

你喜歡吃上午茶嗎？要知道典型的上午茶往往包括早餐剩下的炒菜，裹著香腸、蘸著奶酪、黃油或奶油的乳蛋餅，甚至還有圓形聖糕和餡餅等，想想就可怕，它們可都是含有豐富的熱量和脂肪啊。

### 第十種，辣椒、熱狗和奶酪。

這些東西不但含有豐富的脂肪，鈉含量也相當的高，要減肥，一定要遠離它們。

\* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

