

健康飲食觀念 壞習慣要避免

導讀：運動固然重要，但想要有完美的身材比例，飲食的重要性是不可忽略的，日常生活中人們很常犯的飲食壞習慣，你們知道哪幾點？今天小編要來跟大家探討飲食方面要注意什麼，我們一起來關心。

一、飲食中 8 大壞習慣

1、習慣省略早餐

省略早餐會使胃受到嚴重的傷害，而且還容易加速衰老，不吃早餐會讓人精神不振，容易以多進食的方式打起精神，不知不覺就發胖了。

注意事項：不吃早飯還容易使中午進餐量大增哦。

2、晚餐過於豐盛

傍晚時血液中胰島素含量為一天中的高峰，胰島素可使血糖轉化成脂肪被凝結在血管壁上，晚餐吃得太豐盛，久而久之，人便肥胖起來。

注意事項：持續時間較長的豐盛晚餐，還會破壞人體正常的生物鐘，容易使人失眠。

3、長期喝咖啡因

過量咖啡的攝入容易使人罹患心臟病。咖啡中含有高濃度的咖啡因，可使心臟功能發生改變並可使血管中的膽固醇增高。嗜飲咖啡，還會降低工作效率。減少腸道消化物的水分，易形成便秘影響減肥。

一日之計在於晨，所以早餐很重要。

4、以水果當主食

很多女人或上班族出於減肥的目的，很少攝入主食，經常以水果代替，而專家提醒水果不能當主食。雖然含多種維生素和糖分，卻缺少人體需要的蛋白質。

注意事項：營養失衡反而容易導致脂肪的囤積。

5、進食速度過快

都是在非常匆忙的狀態下吃完的。食物未得到充分咀嚼，不利於口中食物和唾液澱粉酶的初步消化，加重腸胃負擔。咀嚼時間過短，迷走神經仍在過度興奮中，容易因食欲亢進而肥胖。

6、飲水缺乏不足

體內水分補充不足，血液濃縮及黏稠增大，容易導致血栓形成，誘發腦血管及心血管疾病，還會影響腎臟代謝的功能，影響新陳代謝自然瘦不下來。

7、吃清淡拒油炸

吃油炸物，或是油膩的高熱量食品，這些往往成了看不見的肥胖因數，儘量減少油炸類或高热量的食物，多挑選蔬菜或蒸煮的食物作為配菜。

8、不空腹喝牛奶

很多人都聽說過睡前喝牛奶對胃有益的說法，但其實，睡前喝牛奶、果汁對胃並無益處，特別是對胃食道逆流者更是大忌。

注意事項：牛奶中的蛋白、脂肪和糖份等會引起胃酸分泌，加重逆流症狀。

二、怎樣飲食才正確

1、盡量定時定量

要做到每餐食量適度，每日三餐定時，到了規定時間，不管肚子餓還是不餓，都應主動進食，避免過饑或過飽，使胃保持有規律的活動。

2、食物溫度適宜

飲食的溫度應以保持恰當，過燙過冷的食物進入胃部之後，都會刺激胃黏膜引起胃病。

3、飲水時間注意

最佳的飲水時間是早晨起床空腹時及每次進餐前一小時，餐後立即飲水會稀釋胃液，湯泡飯也會影響食物的消化。

4、少吃醃制食品

這些食物中含有較多的鹽分及某些可致癌物，不宜多吃。

5、不可狼吞虎嚥

飲食時不可狼吞虎嚥、暴飲暴食，否則容易引起消化不良等等。

* 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。

