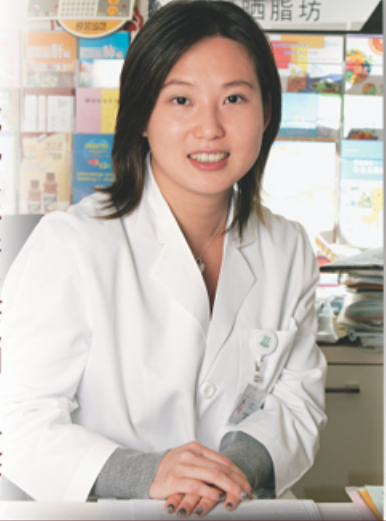


# 零食放送

 熱量 15kcal 份量 四小包	 熱量 40kcal 份量 一小包 (12g)	 熱量 28kcal 份量 一小包
 熱量 41kcal 份量 一小包	 熱量 50kcal 份量 一小包	 熱量 50kcal 份量 十粒
 熱量 58kcal 份量 一條	 熱量 67.6kcal 份量 一塊	 熱量 71kcal 份量 一小條
 熱量 81kcal 份量 五粒	 熱量 92kcal 份量 一小包	 熱量 100kcal 份量 六粒

減肥大忌是三餐克制，但餐前的零食卻無節制。其實零食並非十惡不赦，只要懂得選擇兼有節制，無論你是否減肥中人，都可以開心吃零食。

以下由營養師余思行，教大家智吃零食之道。



# 減肥 智吃 零食

**減** 肥時吸收的熱量，只要控制在合理範圍內，其實減肥亦可以吃零食。「養和體格健康檢查部營養師余思行說。零食與減肥兩者可謂水火不容，現在卻說能互相包容，當然是一大福音，但道理何在呢？」

**過度壓抑 適得其反**

余思行解釋，我們只要每日減少吸收五百卡路里，每星期已經能減一磅脂肪，再加上多做運動，增加消耗量，減肥必有效果。「減肥不應過度壓抑食慾，合理地吃適量零食，不會有壞影響而可保持心情舒暢；反而過度節食，吸收過少熱量，容易有反效果之餘亦令情緒低落。」

她解釋，當身體習慣吸收低熱量，或飲食營養不均時，新陳代謝就會減慢，減少消耗量，故此即使每日保持低熱量餐單，體重仍難下。

「曾經見過一位重一百八十磅的女士來減肥，經評估她每天攝取只有大約八百卡路里，但磅數依然不變。我建議她按照一個千二卡路里餐單進食，配合運動，目標是提升新陳代謝，才能增加消耗量。最後，均衡飲食加上運動，她能在半年時間成功減去五十磅。故此，每日適當地吃丁點兒零食，一點兒不過分。」余思行說。

**日吃一百不過量**

如何才算「適當」呢？余思行說，零食最致命是高卡路里，故此揀選時主要看「熱量」。女士們一般每日一千五百卡路里熱量已可達致減肥效果（要準確計算減肥期間所需的热量，就要請口營養師），每日餐與餐之間就可以有一次一百卡路里的零食；而男士或個子較高大的則需一千八百至二千卡路里，相對每日則可以有兩次一百卡路里，或一次二百卡路里的零食。

**注意份量勿超標**

余思行指出，揀選零食時，只購買標明熱量的，否則卡路里難於控制。第二就是要注意「份量」，因為包裝上標明的熱量，很可能是指半包或其中一小份量，如果不予理會，見卡路里標明一百至兩百就整包「吞掉」，熱量定會超標。另外應選擇獨立包裝的零食，一來方便計卡路里，二來可以限制食量。☺

 熱量 129kcal 份量 一小包	 熱量 135kcal 份量 一條	 熱量 136.5kcal 份量 一小盒
 熱量 138kcal 份量 半條	 熱量 148kcal 份量 一包	 熱量 150kcal 份量 一包
 熱量 170kcal 份量 一安士	 熱量 170kcal 份量 半包	 熱量 174kcal 份量 一小袋
 熱量 176kcal 份量 一包	 熱量 186kcal 份量 一包	 熱量 199kcal 份量 一包