

過年沒有吃吃喝喝，實在是不太像過年，天氣又冷得實在讓人受不了，只想窩在被窩睡覺、看電視、不要出門，能不要動就不要動。不過只是幾天的時間，於是體重便又上升了許多。這下，該怎麼辦才好？

這是一個朋友的心聲，也是大多數人的想法。越冷就越不想動，再加上過年放假，電視 N 台轉來轉去、吃的喝的樣樣不缺，於是就成了沙發椅上的”馬鈴薯”。天下沒有白吃的午餐，吃得多而消耗的又少，多餘的熱量自然而然形成體脂肪累積在體內。脂肪是不長眼睛的，永遠無法知道它們會蓄積在何處。

怎麼辦呢？爲了健康與美麗，要替自己擬定一套計劃：

1.效法梅花”越冷越開花”的精神：

無論如何還是要運動，藉由運動消耗體內多餘的熱量、促進血液循環，保證你的身體只會越來越熱，衣服越包越少件，使身體更加溫暖且不怕寒風侵襲。

＊戶外活動：健行、快步走、慢跑、騎腳踏車…等。這幾項運動是最省錢、又最健康的方法，到公園轉一轉，順便呼吸一點新鮮空氣，更能使自己神清氣爽，心情愉快。

＊室內運動：健身房、韻律舞蹈中心、瑜珈…等，在這些地方從事運動，可完全不受風寒影響，也因為花了些錢，所以不可以浪費掉，更要努力的物盡其用，才能物超所值。因此，也能成爲一種動力。

2.增加生活品味法：

＊花草茶芳香法：玫瑰花茶、仙渣烏梅茶（仙渣 8 錢、烏梅 1 兩、甘草 3 片、代糖），都是不錯的消脂茶，雖然不見得具有神奇的減肥效果，補充一些水分、品嚐一下芬芳的香氣，熱呼呼的茶湯倒是可趨走一些冬日的寒意。可以在大魚大肉的年後，消除飲食中的油膩。記得在飲茶時切勿添加”糖”，以免增加不必要的熱量，必要時可使用”代糖”來取代甜味。

＊泡溫泉：增加血液循環、讓自己的體溫上升，可以減少少許的熱量，但不要期望體重會因此下降，也許泡湯時再配合一些體操，減重效果才會更好。飯後 1 小時才可入湯，才不會影響到食物的消化，泡完後要補充水分，不要再繼續進食，會有一種輕鬆的感覺。

3.飲食調理法：

- * 多採用蒸、煮、烤、滷、燉、涼拌之烹調方式
- * 選擇去皮瘦肉以及雞肉、海鮮，油脂較少的肉類
- * 多吃蔬菜、低熱量食物（茼蒿、洋菜、海哲皮）
- * 採取無糖調味或使用”代糖”來替代甜味。

4.少吃一口才是”福”

- * 三少：少油、少糖、少鹽

5 個少油的妙招：

少吃皮與肥肉（五花肉、三層肉、豬腳）

少油炒（炒飯、炒麵、炒米粉）

少油煎（鍋貼、蛋餅、蔥油餅）

少油炸（炸雞、薯條、油條）

少油酥（燒餅、蛋塔、蛋黃酥）

- * 三不：不吃點心（多吃是”浪費”）、不吃宵夜（睡前 4 小時不要吃東西）、不邊看電視邊吃東西（才不會不知不覺的吃進許多食物而不自知）。

年假也放完了，是該收心讓自己的生活恢復正常的時候了，把糕點、飲料、零食整理一下，能送人就送人，做一個大方的人，與朋友一起分享。

減重非難事，只怕不能持之以恆。所以要針對自己的飲食或生活問題，為自己找一件事來改善，只要一件事、不要貪心，就是為自己的健康加分。節食、吃藥並不是長久之計。如果覺得自己做不來，可以找營養師幫忙，否則只有讓自己的體重越減越重，得不償失。在此給大家一個營養小叮嚀：

油鹽零食樣樣少，

蔬菜高纖真正好。

餐餐只吃八分飽，

配合運動沒煩惱。

願大家擁有健康與美麗的好身材。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代

實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。