



过年吃不胖的TIPS大公开

“过年胖三斤。”这已经成为许多人害怕过年的三大原因之一。据说，“胖三斤”还只是平均数，有的人过完年能胖15斤。是不是瞬间扎心了？胖是过年的必然结果吗？当然不是，本期告诉你：怎么吃过年才能1斤都不胖。当然，前提是你能做到。

记者 叶霖



关注微信了解更多

吃“低GI”原形食物，告别精致碳水

大吃大喝为啥会长胖？因为当身体摄入高GI，也就是高升糖指数的食物，身体会分泌胰岛素来囤积脂肪。而越加工精细的食物，GI就越高，比如精致的碳水化合物，很甜的水果、饮料等。而蔬菜类、粗粮、浆果、菇类、海产、肉类等的GI值就相对较低，多吃一些也不会变胖。每餐最好的搭配是：吃1份的肉要配3份蔬菜水果，碳水化合物

控制在1份以下。

如果非要吃肉不可，尽量选择没有裹面粉的肉，像丸子、酥肉等混合了面粉的食物就尽量避免，扣肉这类五花肉虽然肥，但能增加饱足感，可以适当摄取。多吃蔬菜、水果和粗粮还可以补充维生素和膳食纤维，不仅能够让你越吃越瘦，还能帮助通便，更重要的是可以增加饱足感，让你不容易觉得饿。

甜点、零食say goodbye, 坚果吃原味的

看见东西就吃，你不胖谁胖？过年走亲戚串门，谁家不摆上果盘、点心、零食和坚果等，这些精致糖分不仅会让你越吃越上瘾，而且会让你迅速囤积脂肪。

边吃零食边聊天，你吃下去的热量无法估计，最好能够以茶水代替零食。实在想吃，可以吃一把坚果或瓜子，尽量选择原味的，但也不能多吃，要慢慢吃。

.....以上你都做不到？那就运动吧！.....

过年的欢乐气氛中，严格控制自己这也不能吃那也不能碰，实在是一件很痛苦的事情。但对于不想长胖的你说，要么做到上述这些，戒糖并控制碳水化合物摄入，要么

你就去运动！注意，这个运动不是说吃完晚饭后到楼下走一圈，而是通过大量有氧运动加上力量训练，将吃进肚子里的热量消耗掉，才能保证不增肥。

饮酒即兴最好 饮料可以自己调

春节期间容易酒摄入量过多导致身体难受，适量原则最重要。通常饮酒不超过25g酒精——相当于啤酒不超过750ml、高度酒不超过50ml、38度白酒不超过75ml、红酒不超过250ml。春节欢聚，饮酒即兴最好，不要过分劝酒，不酗酒；不空腹饮酒，最好喝酒前喝些酸奶或米粥，吃点小面包等淀粉食物；多喝水，多摄入水果蔬菜，以增加酒精代谢的速度。

而对于饮料，则是能不喝就不喝，当你知道一瓶可口可乐里面的含糖量的时候，你就会知道胖是有原因的。基本上所有饮料中含的糖分都是过量的，如果非要喝，可以自己冲泡茶类或咖啡可可，加入没有热量的代糖，比如菊糖等，既满足味蕾，又完全没有增肥的负担。

精准扶贫 文化助力

共建和谐小康社会

