

# 你是“外食族”吗

## 想吃出健康与苗条,要避开这些误区

人,就算意志再坚强,可戒得了色,也戒不了香的诱惑,你只好在众人的热情招呼下各款菜式浅尝辄止。

觥筹交错的餐间,小心翼翼的你不敢吃太多主菜,只好多喝点咸汤解馋。酒过三巡、菜过五味之后,顺理成章,大家都想起来吃点主食,不忘减重大任的你自然早已戒了米饭很久,反倒对餐馆花色繁多的各味小点情有独钟:酥香小点、印度抛饼、炸鲜奶,既时髦又可口。

酒足饭饱,众人尽欢,打辆的士赶快回家,也许你还在庆幸今天总算保住晚节,没敢破戒大吃?

### ■抓“犯错”现行

A. 餐前的甜饮料,确实不该选择高热量的碳酸饮料,可也以为选择果汁就是正确答案。事实上,如今很多果汁其实是含果汁饮料,真正的果汁可能不超10%,而糖和调味剂却是主要成分。这样的果汁卡路里并不低。

B. 提醒减肥者注意,酒精可是卡路里的高额“供应商”,一小杯酒就足以提供一天三分之一的热量。

C. 冷菜油脂少,较为清淡,但酱牛肉等肉类冷菜,会使冷菜失去了调剂营养平衡的作用,导致身体吸收蛋白质过量,自然也给身体带来更多的热量累积。

D. 中餐的主菜一般都油分大,热量高,而且味道丰富,所以就算你万分小心,每道菜浅尝,也会在不知不觉中吸收了过多卡路里。

E. 餐间和餐后绝对不能喝有油有盐的咸汤。想想看大量菜肴已经提供了极多的盐分和油脂,令身体不堪重负,如果再喝汤,必然会增加更多的盐分和热量,对健康无益,对减肥大计更不利。

F. 餐后的酥香小点,虽然量不多,但其中油脂含量可是大大高于米饭面条,特别是酥点类和抛饼类,油脂高达30%以上,甚至还有较高比例的饱和脂肪。

G. 酒足饭饱就立刻坐上计程车,那么这就是在巩固你自己刚刚累积的脂肪成果。

### ★场景二:烛光晚餐

与心仪已久的他约会,你自然最爱选择去西餐厅享受一餐浪漫的烛光晚餐,其中可是好处不尽:环境幽雅,钢琴悠扬,玫瑰花美艳,最适合调情;暗淡的灯光,看不见面部瑕疵,彼此都是俊男美女;更重要的是西餐热量低,油分小,应该不会让你减肥的苦功毁于一旦。

优雅的服装,优雅的举止,优雅地翻看餐单,自然要优雅地懂得选择没有机会带来太多卡路里的餐点才行,只是毕竟是舶来品,很多菜名让你有点迷惑,当然也同时考验着他的荷包承受力。

头盘开胃菜,鹅肝酱,奶油鸡酥盒看来是高品质选择,接下来的各色奶油汤浓香扑鼻,再来份水果蔬菜沙拉,配以甜香的法国汁,是最让你放心享用,大快朵颐的了。至于主菜,你自然也不敢选择热量过高的牛扒,看起来煎鱼或者鸡扒是个不错的选择,用口感丰富的酱汁趁热一浇,增味之余也让你把卡路里的烦恼抛之脑后了。

餐后的甜点倒是让你踟躇再三,告诉自己也许小小分量的冰淇淋或者布丁并非十恶不赦之徒。最后,在品味着香浓咖啡时,你

他就这么静静地谈谈情,说说爱,一个温馨之夜就如此悄然度过。

### ■抓“犯错”现行

A. 西式餐点中,鹅肝酱绝对算是高热量、高脂肪的开胃菜,每100克鹅肝酱里就有462千卡热量、43.84克的脂肪含量,虽然美味无比,却会让你付出惨痛的增重代价。

B. 西餐的许多菜肴都会加入奶油,一勺淡奶油含有45卡热量,一道奶香浓郁的菜肴需要10勺奶油,那么就有450卡的热量。如此看来,奶油浓汤的选择是非常不适当的。

C. 1匙沙拉酱含有60卡热量,所以一盘杂菜水果沙拉可能就会带给你至少300卡热量。

D. 虽然主菜选择用海鲜或鸡来替代热量高的牛扒是正确的,但要注意是西餐主菜多是使用大量奶油或脂肪量高的酱料来搭配,所以口味相对清淡,但热量可不会少。

E. 小小的甜品虽然量少,但冰淇淋的热量高是不争的事实,一球香草冰淇淋就含有97卡热量;而咖啡之所以香浓,则是因为配上了糖和奶精的结果。这种“三合一”的组合会给你增加300卡的热量,20克的脂肪含量。

### ★超强纠错八招

1. 去餐馆点餐,不必只顾矜持推让,反而要格外珍惜自己的点菜机会哦!那样你就可以点些适合自己的清淡低脂肪的菜肴,最好能事先想好要点的菜,甚至可以写在小纸条上以便时刻约束自己。

2. 餐前的甜饮料,应选择低糖分、低热量的真正果汁,菜汁或豆浆,一些餐馆自制的玉米汁、南瓜汁、杂粮汁等都是不错的选择。

3. 最好提前广而告知众位狐朋,自己正在减肥,以免别人过于热情,强迫招呼你大吃大喝。当然这种方法也是为了给自己念念紧箍咒。

4. 比较好的冷菜选择是以生拌蔬菜、蘸酱蔬菜,加上含淀粉食品(如荞麦面、蕨根粉等)、根茎类食品(如藕片、山药等)和水果沙拉等素食为主,配上一两个少油脂的鱼类和豆制品。用这些清爽的食物开胃,可以保证一餐中的膳食纤维和钾、镁元素的摄入,还能避免蛋白质作为能量被大半浪费。

5. 主菜尽量选择口味较为清爽的菜肴,如清蒸、白灼、清炖做法的菜式,还可选择那些平日食用较少的高档素食,如菌类、高档新兴蔬菜、保健坚果以及藻类、薯类等具有健康价值的蔬菜。这些素食既能促进健康,还能减轻消化系统的负担,更利修身。

6. 面对主菜中糖醋、蜜汁、勾芡等较油腻的菜肴,建议你可以在旁边准备一碗开水或汤,吃之前先把食物放进去涮一下,沥掉多余的油水。

7. 俗语云:“饭前喝汤,苗条健康;饭后喝汤,越喝越胖。”清淡、低脂肪的汤水,能增加饱腹感,降低食欲,帮你抵御美食的诱惑。喝汤要慢慢地喝,慢速喝汤能给食物的消化吸收留出充足的时间。感觉饱了时,正是恰到好处。

8. 去西餐厅吃饭,要懂得从菜单上判断是否为高脂肪食物。例如“稠”代表加入奶油和芝士一起烹调,“白汁”代表奶油汁,“派”则多为酥皮,比较起来,烤的和熏的食物热量就低得多。实在迷糊,不妨直接问问服务生菜色的烹调法,以帮助你做出正确的决定。



□苏伦

现代社会里绝大多数都市白领女性都是“外食族”。各种各样餐馆都被你吃遍了,去哪儿吃?吃什么?这对你来说,甚至已经变成了“哈姆雷特”式的抉择!但是,有一个问题你忽略了,那就是每天这样的进餐习惯,你的体重早已

偷偷越过一个又一个高度,向你未知的高峰突飞猛进。而你身体素质的发展前途却刚好与之相反,越来越接近马里亚纳海沟!

### ★场景一:同事聚餐

终于众志成城完成了一个大项目,全体同事决定到餐馆暴撮一顿,以犒劳多日的辛

苦。

城中火爆的中餐馆里永远人声鼎沸。作为淑女,你总是矜持地把点菜的机会让给其他同事,此刻众位并肩作战的同仁都成了“暴撮一顿”的酒肉同志,大鱼大肉尽管招呼。诱惑难挡之下,你只好祈求能有钢铁般坚强的减肥意志,绝不大吃大喝,平添二两肥肉。

餐前给众女士专门准备甜甜的饮料,似乎已经成为如今聚餐不可或缺的一环,可乐、雪碧、果汁,品种丰富。犹豫再三,当然不能选择碳酸饮料,你选择了橙汁。当庆功的酒水奉上,你则选择了不算浓烈的红酒。

一番举杯共庆,酱牛肉、酱鱼干等冷盘先上,美味又不油腻,你自然毫不客气就下箸。紧接着各色主菜逐一奉上,酸辣咸甜,色相诱