



# 八款健康又减肥的深夜美食

常言道，“唯美食与爱不可辜负”。每当夜深人静的时候，朋友圈总是悄悄浮现各种美食图，看得人口水直流！那群宵夜党又来“深夜报复社会”了，其实很多时候，作为资深吃货的我们，吃宵夜不是因为饿，是因为嘴巴寂寞了。不过，长期宵夜，虽然满足了嘴馋的欲望，也会带来一些健康隐患，最直观的就是——胖。因为晚上活动减少，能量难消耗，很容易堆积脂肪，没几天就变小“腹”婆了。今天就来告诉大家，什么样的宵夜是健康还能减肥！

## 1 烤地瓜

红薯选红心的好吃，白心的偏干，紫薯就更干，紫薯个头小，都可以用微波炉直接转熟。一小条约100克的烤地瓜，热量为100大卡左右，小口小口边吹边吃，既能增加心理满足感，又能增加饱足感喔。

## 2 糙米粥

吃糙米对于糖尿病患者和肥胖者特别有益。因为其中的碳水化合物被粗纤维组织所包裹，人体消化吸收速度较慢，因而能很好地控制血糖；同时，糙米中锌、铬、锰、钒等微量元素有利于提高胰岛素的敏感性，对糖耐量受损的人很有帮助。日本研究证明，糙米饭的血糖指数比白米饭低得多，在吃同样数量时具有更好的饱腹感，有利于控制食量，从而帮助肥胖者减肥。

## 3 番茄

番茄同样是夜宵的首选食品，经过实验研

究发现，番茄中所含有的热量非常低。每100克番茄仅含有19大卡的热量，因此一些有吃宵夜习惯同时又害怕肥胖的人群，这个时候不妨多吃些番茄。食用方法有很多，但最好是生吃或制成沙拉食用，以免营养流失。夜宵吃西红柿的好处非常多，西红柿中所含有的茄红素还有强大的抗氧化功能，能击退多余的氧自由基，从而帮助你延缓皮肤衰老。而当茄红素还具有很好的瘦身功效，它能抑制脂肪细胞增多，从而帮助你达到瘦身的目的。

## 4 豆浆及豆制品

豆浆和各类豆制品的热量相对较低，作为夜宵是不错的选择。而且，豆类中丰富的钙质还有助于瘦身及安眠，习惯熬夜的人不妨给自己榨一杯豆浆，在饱腹之余还可以暖胃。作为宵夜，用黑豆红枣搭配煮一碗豆浆，也是非常好的选择，因为黑豆中的蛋白质含量更高，还含有一定量的铁质。

## 5 天然水果干

真正的水果干是水果经过干燥工艺制成的产品，这个干燥过程会浓缩水果中的糖分、蛋白质、脂肪和多种矿物质，膳食纤维和一些不怕热的抗氧化成分、维生素也会被浓缩。因此，葡萄干、芒果干、杏干等天然水果干，可以帮助人体补充钾、钙等矿物质和膳食纤维，尤其适合夏季出汗多时食用。对消化不良和怕冷的老年人来说，水果干可以作为水果营养的一个补充来源。

## 6 酸奶

酸奶含有丰富蛋白质、钙质的酸奶，不仅能促进肠胃蠕动、改善便秘，还有助于提升免疫力，有乳糖不耐问题的人也可吃。不过大家挑选时要留心，不要误选到酸乳饮料或者调味饮料，它们和酸奶的功效不尽相同哦！低脂酸奶是一个不错的选择，其中所含的钙质能帮助你加快燃脂，还不会有脂肪摄入过量的情况出现，对健康减肥非常有利。

## 7 钙和镁的食物

营养专家认为，钙镁并用可成为天然的放松剂和镇定剂。而牛奶中就含有丰富的钙质，也是人们熟知的减肥食物。坚果类食物中镁含量较多。如核桃就常被用来治疗神经衰弱、失眠、健忘、多梦等症状。因此，晚上想放松神经、稳定情绪的话，不妨来点牛奶和核桃吧。

## 8 维生素B族的食物

B族维生素能调节新陈代谢，稳定人的精神，缓解人的浮躁感。全麦食品中就含有丰富的B族维生素。谁愿意晚上加班开夜车呢，因此晚上加班会让人觉得烦躁不已。因此宵夜的时候，小编推荐燕麦、大麦、糙米、全麦面包、全麦饼干等全麦食品。

