



味全



轻食不节食 吃对也减肥

冬天真的来了，寒风乍起、气温骤降，但是对于“永远大一码”的爱美女性来说，减肥是一年四季的坚持。各种减肥方法也大行其道，节食减肥、贴保鲜膜减肥、涂辣椒素燃烧减肥……不少女性因减肥不当引发各种健康问题，如头晕乏力、营养不良、抵抗力下降、骨密度降低、患上厌食症甚至猝死。其实对于大多数人来说，肥胖的原因是没有管理好“进出口”问题，吃得热量太高，运动消耗得太少。时下，“轻食主义”日益风行，走在潮流前端的你，不妨恰当地选择低盐、低糖、低脂肪和纤维丰富的食物，就能既满足了对食物美味的需求，又不给身体带来额外负担，让身体保持在一个健康的状态。



轻食不等于节食，选食品看明白热量标签

轻食和普通的节食不同之处在于，轻食是在一定热量限制内，尽量选择饱腹感强的食物。这就意味着，在保证正常膳食结构和合理能量的前提下，人们可以自己安排食谱。这就给很多不能承受节食痛苦，又想尽快减轻体重的人提供了一个好方法。选择低盐、低糖、低脂肪和纤维丰富的食物，是“轻食”的重要选择标准。但是我们也要每天确保一定量的碳水化合物的摄入，确保摄入的能量能够支持每天的正常消化，否则对健康也是不利的！在西方国家，人们很重视能量的摄入，所以在食品包装上都标有能量。目前在中国标注能量的食品也越来越多，轻食者在选购时也应该注意食品所含的能量，保证每天摄入的能量在标准范围内。

Links

标准范围体重人群各个年龄层阶段的基础代谢量(参考)

- 18-29岁** 男性为6488千焦(1550千卡)，
女性为5065千焦(1210千卡)
- 30-39岁** 男性为6279千焦(1500千卡)，
女性为4898千焦(1170千卡)
- 40-49岁** 男性为5651千焦(1350千卡)，
女性为4646千焦(1110千卡)



“每周轻食一两天，天天都喝乳酸菌，上下班有意识地慢跑快走，轻松控制体重，冬天不臃肿！”

——轻食达人 Emily

超重人群每周坚持三四天轻食为宜

虽然轻食已获得越来越多的人青睐，但对于减肥心切的人来说，还是要注意把握轻食的程度。对于正常体重的人来说，在正常的饮食结构上每周抽出一两天时间体验轻食，能让身体更加健康，有利于排出体内的毒素。对于超重和肥胖的人群，并不推荐每天都进行轻食，以三至四天为宜。而孕妇和未成年人在控制饮食时更应谨慎。另外，选择食物也很重要。一般来说高纤维的粗粮、蒸煮的肉类以及新鲜蔬菜是每天菜谱里必备的原料。食用时应该注意搭配，每天选择不同的食材，避免太过单调。此外请记得养成定时定量摄入活性乳酸菌的健康习惯，帮助增强肠道活力，促进消化，排出体内垃圾。每天饭后来一瓶味全活性乳酸菌，让身体更轻更健康！

运动加轻食，减重又塑形

仅仅控制能量的“进口”还是不够的，还需要做好“出口”工作，就是要有一定的能量消耗，才能让身体更轻盈。由于每天摄入的能量仅维持在基础代谢值水平，所以不宜进行激烈运动。所以，轻松简单的有氧运动就成了配合轻食的上选，如瑜伽、慢跑、快走等。适当的运动配合定期的轻食，可以有效达到控制体重塑造完美身形的良好效果。



升级300亿活菌，呵护健康更有效！