

春節減脂要趁早!

農曆新年是與家人團聚的難得時光，總免不了大魚大肉，餐桌上油炸的、酥脆的、肥嫩多汁的各色美食，配著幾杯小酒下肚，下餐桌後繼續嗑個瓜子、吃個糖果餅乾、配個汽水果汁，一個年假下來，腰圍變粗了、臉也變圓了。而原來就有慢性疾病的人，可能沒等過完年，血糖、血膽固醇、三酸甘油酯早就已經悄悄飆高了。年假結束了，做收心操之餘，也該進行減脂計劃了！以下是幾個減脂小撇步，提供給大家做參考。

把油刮起來

年菜常常會「加料」，媽媽們喜歡用比較大隻比較肥的雞去燉雞湯、比較多肉的排骨熬排骨湯，所以湯上面也就會浮出一大片的油，如果家裡冰箱還存有過年剩下來的湯，請將上層白白的油脂刮掉，不要覺得可惜就留下來炒菜，因為動物油含有高量飽和脂肪，對血管健康是一大傷害。

巧思變新菜

過完年每個人家裡冰箱都很「豐剩」，都有「豐富」的「剩菜」，雖然家人都吃膩了，倒掉又覺得可惜，其實媽媽們可以用點巧思，加上不同的鮮蔬食材進去，如「青蒜臘肉」可以加一些甜豆再炒過，「滷肉鍋」可以加些紅白蘿蔔去滷，冷盤油雞可以加些香菇、杏鮑菇及九層塔作成什錦菇炒三杯雞，不但可以舊菜新用，重新引起大家的興趣，更可以增加蔬菜的攝取量。

早餐吃燕麥

燕麥一直是公認降血膽固醇很有效的「武器」，過完年這個月的早餐不妨都加入燕麥，燕麥豆漿、燕麥低脂牛奶、燕麥水果粥，燕麥鮮蔬鹹粥，或是在白稀飯中加入燕麥，都是不錯的方式。也許吃完一個月後，你會養成吃燕麥的好習慣，或是變成燕麥料理達人！

運動同時來

想要減脂，運動是一定少不了的，但是要達到怎樣的程度才是有效的運動呢？只要記住一個原則，無論你喜歡快走、慢跑、騎腳踏車，運動過程中保持「可以說話但無法唱歌」的喘度就對了，如果你還可以唱歌就表示運動強度還不夠喔！另外運動時間最好可以達到「每週 150 分鐘」，不但效果足以維持身體健康，也比較容易養成運動習慣。

看到這裡，你是不是已經心動了呢？減脂計劃就從今天開始吧！