

聰明吃零食

文/楊玉純 (本院營養師)

許多決心減重的朋友，面對眼前誘人的甜點零食，努力挑戰自己的意志力，辛苦地抗拒著、忍耐著，即使是一小塊蛋糕、一小片餅乾，也要謹守防線。但往往撐不了多久，過度壓抑飢餓和口慾之後，終究還是失守了，陷入狂吃爆飲的地步。

減重的人一定和零食點心絕緣嗎？這倒未必，只要選對食物和方法，吃零食反而讓減重者不須餓肚子，又能心情愉快地控制體重。

如何吃零食，體重不失控

減重者吃零食，最重要的原則是不能增加額外的熱量。建議遵守總熱量不變的原則，假設一天攝取 1300~1500 卡，可將正餐份量減少一些，像是將一餐七分滿的飯改為半碗，然後三餐之間加入一小份熱量 70~100 卡的零食點心，少量多餐進食。

這樣吃的好處是血糖可以維持穩定，心理上也被滿足，讓減重者覺得「我在節食，每天居然還能吃五、六餐」。一般減重者最怕挨餓，強忍著不吃東西，心情盪到谷底，很可能餓到受不了，接下來幾餐胡亂進食，特別是吃下一堆節食最不能碰的高熱量、高油、高糖食物，讓減重計畫前功盡棄。

許多減重者對於飯、麵包等碳水化合物食物敬而遠之，但有研究指出，適量攝食碳水化合物食物能幫助節食者控制體重，觸發大腦產生「血清素」，消除一直想吃的慾望，並趕走憂鬱，讓人恢復好心情，得以愉快持續減重，這正是減重成功的重要關鍵之一。因此建議可將適量碳水化合物食物當零食點心，例如穀片、水果等，避免讓自己飢腸轆轆，最後受不了放縱大吃。

正確吃零食的小撇步

1. 零食點心份量不宜多，熱量控制在 70~100 卡，相當於一片全麥土司麵包、2~3 片高纖蘇打餅乾，或是一份水果(約一個棒球大小的份量)。
2. 至少和正餐相隔 2 小時以上再吃零食，例如下午 3~4 點以後，午餐已消化差不多，血糖往下掉，此時補充零食，可稍微拉高血糖，補充元氣。
3. 買小包裝零食，或自行分裝成適當份量，避免將一大包零食放在隨手可及處，

以免不小心吃過量。如果辦公室經常堆放誘人犯罪的零食，最好收進櫃子內，「眼不見為淨」，或是分送其他同事共享。

4. 挪出 10~15 分鐘，「專心」享受零食，才容易有滿足感。避免一邊工作一邊將食物往嘴裡送，不小心一口接一口，越吃越多。
5. 選擇「麻煩吃」及需要「咀嚼」的食物，例如帶殼的花生、杏仁等堅果(每次份量約白色塑膠湯匙 2 湯匙)，或是芭樂、大番茄、蘋果等高纖蔬果(每次份量約一個棒球大小)，讓你可以慢慢吃，增加飽足感及滿足感。
6. 選擇「原味」而不要挑「加味」的零食產品，例如「原味」蒟蒻果凍比「草莓口味」好，可減少不必要的糖分、鹽分及人工調味料(如水果香料或色素)，相對比較健康安全。
7. 經常變換零食點心種類，不怕吃膩，也不會依賴某一類零食，造成營養失衡。