



認識 低熱量點心

營養師 林慧如

許多民眾因三高或肥胖問題來到營養門診求助詢問「壓力大或心情不好時可以吃甚麼?」、「控制不了想吃的慾望怎麼辦?」、「肚子餓，老覺得吃不飽，身邊有甚麼就吃甚麼」，這些問題經常是讓那些想控制好血脂、血糖及體重的人之最大阻力。其實只要能掌控好份量，適量吃一點點心倒也無妨，除了正餐做到均衡搭配以外，選擇低熱量點心也是不錯的選擇，讓您滿足口腹之慾，健康零負擔。

正餐吃八分飽，做到定時定量

飢餓感通常是最大的考驗，人們常是為了減重或怕血糖高，過度壓抑，正餐不吃或食量極少，點心時刻經常因饑餓而破戒大吃，此時反而容易壞了飲食計畫。正餐做到均衡的同時，菜色也應盡量選擇高纖的食物以增加飽足感，例如糙米飯搭配豆魚肉蛋類食物、蔬菜及清湯，烹調做到少油而非無油，肚子留一點空間吃水果，對大部分的人而言是足以飽到下一餐。

我可以吃哪些食物？

首先必須認識低熱量食物，熱量來自醣類、脂肪及蛋白質，低熱量食物通常這三大類營養素含量不高，因此熱量可以很低，適合有高血糖、高血脂及肥胖的人選用。六大

類食物中以蔬菜類熱量為最低，可提供豐富的維生素及礦物質，因其纖維含量高，體積大且具有飽足感，所以低熱量食物多以蔬菜類食物來做變化，以下點心範例可依個人飲食習慣及喜好使用：

1. **和風沙拉**：冰箱中可準備一些生菜，如黃瓜條、紅蘿蔔、大蕃茄等，在肚子餓時可當零食吃，若想沾醬，一般沙拉醬為高油脂食物，熱量較高，建議改以和風醬取代。
2. **自製三色蒟蒻涼麵**：以蒟蒻絲取代麵條，搭配小黃瓜絲，紅蘿蔔絲及蛋絲淋上和風醬。
3. **蔬菜清湯**：洋蔥蕃茄豆腐湯、紅白蘿蔔柴魚湯、紫菜湯等。
4. **無糖飲料**：無糖綠茶、無糖咖啡、菊花枸杞茶等。
5. **蔬菜滷味(不加沙茶)**：滷海帶、香菇、四季豆、花椰菜、高麗菜等。
6. **加代糖之甜點**：仙草、檸檬愛玉、洋菜凍、紅棗銀耳蓮子湯等。

只要了解自己的飲食問題加上一點動機，配合以低熱量食物作為輔助，飲食控制不再是「知易行難」，您也能做得到！