

“外食族”务必躲开的餐厅肥胖“雷区”

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 实习生 刘浩

想减肥，除了运动，控制饮食也至关重要，尤其是那些忙于工作而无暇顾及饮食的“外食族”。亚洲食品信息中心执行主席Helen女士认为，外出就餐已经成为当今女性肥胖的重要因素。因此，在外觅食的女性们可要注意了——不论是菜品、种类还是烹饪方式上，都是有大大的讲究噢！

真人出镜

用水果代替甜点

——陈欣(27岁 西餐厅糕点师)

闻着咖啡香、看着秀色可餐的小西点……对于陈欣来说，这是每天的工作，也是每天必经的考验。由于专业需要，陈欣从20岁开始就与奶油、蛋糕以及各种小点心打交道，从试吃中积累经验，成了名副其实的“外食族”。然而，与此同时，不可避免的就是快速长肉。

体重与年龄同长。转眼27岁，陈欣下决心要减肥。可改

变不了“外食族”的身份，怎么是好呢？在长达一年的实践中，陈欣终于发现了一种有效的方法——用水果代替甜点。

“以前拒绝不了甜点，后来决定每天带多种水果上班。想吃甜的，就吃水果；碰上要试吃的点心，就把机会让给别人，自己躲在门外啃苹果……”终于，陈欣在“肉肉大战”中完胜，短短半年时间，体重从69公斤降到了55公斤。



减肥前

减肥后



餐厅里的肥胖炸弹，你踩中了吗

雷区一：首先选择炸鸡块

“肚子好饿！先点个炸鸡块吃吃！”大家聚集在一起，首先为了满足肚子，不由自主就点了份鸡块。

纠正：别急着大鱼大肉，先从蔬菜开始吃

“炸鸡块一类的食品，含有高脂肪高卡路里。空腹时吃会一不小心吃太多，很容易累积中性脂肪。”国家二级营养学家夏群英介绍，在餐厅吃饭，首先入口的推荐沙拉等蔬菜类料理，因为先吃蔬菜能缓解血糖值的上升。

雷区二：中途点饭及面食

吃了点前菜，此时想点些能填饱肚子的主食，点些米饭啊面条啊，然后忍不住又想吃点饺子、比萨一类的小吃……

纠正：米饭记得最后再吃

“中途吃米饭会让人越吃越多。”夏群英介绍，有计划在最后吃饭团、粥、面条、甜点之类的，尽量不要在吃了前菜的中

途吃主食，这样会导致碳水化合物和卡路里摄取过量。特别是一边喝着饮料一边吃美食，只会越吃越多。

雷区三：一口气把想吃的东西都点了

去到餐厅，首先是点餐，而一般都是先把菜全都点好。如果肚子饿时点菜的话，容易点得很多，有时甚至超出实际可以吃完的量，最后觉得不要浪费，全部吃光光！

纠正：一点一点地吃，提升饱腹感

“在外就餐不仅要吃吃喝喝，同时要 and 亲朋好友聊聊天。”夏群英介绍，如果一开始点餐太多，过了2小时后会想再往嘴里塞些东西，最终导致饮食过量。“慢食主义”一直是不变胖的原则，在还没吃很多的时候满腹中枢就已经被刺激，能有效控制食欲，还能掌握自己吃了多少呢！同时，聊天能让人学会细嚼慢咽，预防血糖值急升。

点菜学问之“以毒攻毒”

“‘外食族’要减肥，首先要学会怎样点菜。”中南大学湘雅医院营养科副主任医师刘坚介绍，食物对体重的影响很大，尤其是喜欢在外吃饭的女性，需要学会三大原则。

1、多选瓜菜食物

“多肉少菜的搭配，是减肥人士的大敌。”刘坚认为，在餐馆吃饭，最好多选择瓜菜类食物，例如绿叶蔬菜、豆腐、冬瓜、萝卜等都是很好的选择。这是因为蔬菜类和豆制品的营养价值高，对身体有益之余，更能令你容易产生饱感，而且热量又低，如果再配合低油的烹煮方法，实在是健康首选。

2、肉类去皮减脂

“与高脂高卡食物划清界线，脂肪含量较高的食物少吃为妙。”刘坚介绍，除了可考虑减少吃肉，一些明显含有脂肪的食物，如肥肉、猪皮、鸡皮、鹅皮更是能免则免。

3、浸汤比煎炸好

“选择少油的烹饪方式也能帮助减肥。”刘坚建议，在点菜时，最好避免选择煎炸和炒的菜式，多选择浸汤、清蒸或别的菜式。此外，在外吃饭可多喝汤，菜汤是一个不错的选择。



小贴士

进餐学问之四原则

NO1: 餐前多喝水

“容易发胖的女性就怕食欲太好，因此餐前多喝水有利于增强饱腹感。”夏群英介绍，白开水是女性的天然美容品，能清肠排毒，还能帮助减肥。但需要注意的是，边吃饭边喝水是非常不健康的习惯，不利于胃部对食物的消化。

夏群英建议，除了喝水，女性还可以吃一点鸡胸肉、牛肉干、水煮蛋等蛋白质含量多的食物，因为蛋白质能美容，也比较容易获得饱足感，避免过量饮食。

NO2: 避免重口味

“‘外食族’大多喜欢用小点心、料理、凉面等充饥，但其实小点心最能刺激味觉，诱发食欲。”夏群英认为，选择食物时要尽量避免重口味，尤其是辣味、咸味料理以及甜食。

NO3: 进食顺序要讲究

要减肥，食物入口的先后顺序也有讲究。夏群英介绍，有减肥专刊曾提到，利用进食顺序可避免血糖上升，达到减肥效果。因此，建议先吃蔬菜，摄取大量膳食纤维。接着再吃主菜蛋白质，最后再吃饭类等碳水化合物。而在西餐中，切忌一开始就吃赠送的面包，应该先喝一两口汤垫肚子再吃面包。

NO4: 补充排毒食材

“在外吃饭，体内毒素积累太多，对减肥和美容都没有好处。”夏群英介绍，“外食族”即使每餐都吃蔬菜，但也不足以排毒。不仅缺乏维生素、矿物质等微量元素，膳食纤维也会不够。因此，夏群英建议，每次外食后一定要充分补充含有丰富膳食纤维的排毒食材，配合自己的状况调整饮食。吃太多外食后，建议净化调理饮食，定期调整体内状况。

排毒学问之三大秘诀

第一招：补充膳食纤维

“膳食纤维对于肠道健康的贡献是无可取代的。”刘坚介绍，膳食纤维可以帮助粪便变软，排便畅通，减低毒素在体内的停留时间，也会吸附毒素。因此“外食族”可以多吃燕麦、秋葵、木耳、胡萝卜等食物。而水果方面可选帮助刺激肠蠕动的奇异果、木瓜、蜜枣、水梨、苹果等。

第二招：补充鲜活酵素

“我们的体内有超过上万种的酵素，它们能帮助身体的所有功能运作。”刘坚介绍，饮食中多肉类蛋白质的人，酵素消化会特别困难，因为肉类本身既不含酵素也难消化，因此容易发胖。

刘坚建议，“外食族”可以选择以天然蔬果酵素制成的消化酵素补充品，适时减轻身体负担。除了适当补充酵素之外，还可多吃鲜活食品。

第三招：吃鱼取代吃肉

“任何饮食的调整都是循序渐进，最简单的开始就是把菜单中的肉类以鱼类取代。”刘坚介绍，爱吃肉的人通常油脂和胆固醇偏高，造成心血管等问题。而鱼类的油脂和肉类的油脂不同，肉类的油脂会让血液混浊，鱼油则会让血液清澈。