

12個瘦身的 Do & Don't

與其羨慕名模和選美小姐的好身材，
不如從現在開始認真改變瘦身觀念，
讓環球小姐營養師當妳的私人顧問，
日本流行的食材與健康養生觀念，
不只今年夏天，更將決定妳十年後的樣子！

編輯／林青樺 攝影／Armani 版面構成／楊鴻圖
資料提供／世界第一美女瘦身法（皇冠）、清腸美人（臉譜）、104beauty.com
諮詢／林口長庚醫院陳祐偉營養師 圖片提供／皇冠出版

Do 心寬≠體胖

心情絕對可以左右一天的進餐情緒，營養師陳祐偉說，研究指出適量的碳水化合物跟愉悅的心情可以刺激大腦產生「血清素」，它是消除食慾開關，也是天然抗憂鬱劑；另外，以「能量調節攝食理論」而言，在過度緊張壓力情緒反應之下，會促使腎上腺素急速分泌，需要大量食物做能量補充，而不利減重計畫。

Don't 水果醋減肥

空腹喝或是沒有加開水稀釋，喝起來都很傷胃，每天喝超過20cc 就有害身體健康，胃腎糖尿病患者更要酌量飲用。這種減重法無法持久，會造成營養不均衡，加上市售水果醋含糖量都非常高，反而容易增加熱量。

Don't 喝水減肥

水分補充對於減重者或常人都一樣重要，營養師陳祐偉說，若是不足，許多腸道中因為食物消化代謝後的毒素無法迅速排出，泌尿系統也會因呈現少尿，引發感染與結石。但「喝水減肥」理論是以水分佔據胃部空間，藉以短暫忘卻飢餓感，卻可能快速帶走體內電解質，造成「水中毒」——「低血鈉症」的情形產生，包括頭暈眼花、意識不清。

Do 甜甜的水果

營養師陳祐偉說，水果其實是最棒的充飢點心之一，一來可以提供果膠質、纖維素及水溶性維生素，二來熱量遠比一般市售加工點心熱量低又健康，最佳食用時間是在二餐之間，成年人一天最好是二份水果，一份份量約拳頭大的水果一顆——柑橘類，或是切片塊狀水果約八分滿一碗，最好吃新鮮的，避免喝果汁或加工果乾、蜜餞類以免增加熱量。

Don't 沙拉≠健康

一道健康的沙拉裡，一定要有鮭魚和雞肉等蛋白質，並不是「只要吃蔬菜就會很健康」，尤其市售沙拉醬會加入品質不好的精製油，盡量不要食用，只要在特級初榨橄欖油中加上檸檬汁，或拌入義大利白酒醋和紅葡萄酒醋就能輕易做出好吃的自製沙拉醬。

Do 黑巧克力是美女的點心

甜食可以讓每天的生活變得更豐富，當大家想吃甜食時，可食用水果乾或是可可含量70%以上的黑巧克力，這兩者都富含抗氧化物質和食物纖維，也不會讓血糖值急速上升。日本選美小姐們都會隨身攜帶，以便想吃的時候隨時能都輕鬆攝取，能輕易得到一定的滿足感。

Don't

「咖啡洗腸法」

是日本醫學博士新谷弘實在新書《清腸美人》提出的洗腸法之一，簡單來說就是用咖啡來灌腸，他認為洗腸是非常有效的腸內清潔手段，直接從肛門對腸子注入優質咖啡，一口氣排出宿便，只要清空一次，排便就會非常順暢，腸道清潔也會更順利。然而，營養師陳祐偉卻強調，此種洗腸方式不見得適合每個年紀族群，也會有操作上限制與風險，例如：洗腎病患、懷孕前期孕婦、本態性高血壓者、剛做完（6個月內）腸手術患者。有幾個非侵入性的方法也能幫助腸胃道重新回復生機，例如：在一般生鮮蔬果含量最多的酵素「植化固醇」（Phytochemical），提供全身性細胞抗癌及抗氧化、水溶性纖維可以提供腸道有益菌叢發酵生長能源所需，非水溶性纖維則扮演清道夫角色，如同菜瓜布一般，把有害物質一併掃除，減少與腸胃黏膜接觸，比起任何洗腸法能提供更全方位的腸道保健。

Don't

婚禮西餅甜點小包裝熱量少

很多西點麵包軟綿綿、入口即化的口感，正是抗老化最大的敵人。敵人的名字叫作「反式脂肪」，攝取過量還會成為引發心臟疾病。紐約市已於2006年12月限制使用在外食產業，加州則在2008年夏天全面禁止。可惜的是，所有的加工食品幾乎都含有酥油這種油分，因此「乳馬林的卡路里比奶油低，所以比較健康」這個觀念可說是大錯特錯。

Do 如果不知道要買什麼，就買番茄吧！

大家應該忙得沒時間在超市裡悠閒購物，然後慢慢做菜吧？獨居都會女性如果買了很多種蔬菜，想要全部吃完也很困難。番茄只要切開就能吃，富含抗氧化的成分，加熱食用時不費時，還能變化出種類繁多的料理。如果用義式燉煮法，加上肉、魚，也只要一個盤子就能搞定，中式快炒和煮湯也很美味。

Do 立刻改掉不攝取油分的壞習慣

在勉強自己減肥時，肌膚也因此變得乾燥粗糙？大家都以為「攝取油分會長痘症」，但補充水分很重要，好的油分更是美肌不可或缺，杏仁、酪梨、橄欖油等植物油（Omega-9脂肪酸）的脂肪（Omega-3），能使細胞膜軟化，讓肌膚水嫩。

Don't 卡路里≠真相

打造出不易發胖、不易變老的體質重點並不是控制卡路里，而是血糖。代表容不容易讓血糖上升的數值稱為「GI值」，數值越低，就越不容易讓血糖升高。像是精製食品的GI值，都比未精緻的高了很多，換言之，等量的烏龍麵和蕎麥麵比起來，烏龍麵的卡路里比較低，但是GI值較高，所以吃烏龍麵反而容易變胖，因此，光看卡路里是沒辦法看見真相的。



Do

健康瘦身寶典《世界第一美女瘦身法》

現任日本小姐營養顧問的艾麗卡·安葛亞（Erica Angyal），2004年擔任日本小姐森理世、知花鞍羅的營養指導師，提倡由內而外讓自己變得更健康美麗的飲食和生活方式，讓她們分別登上環球小姐的冠軍和亞軍寶座，成為全日本最知名的「美麗金手指」。書中許多健康飲食觀念的描述，讓最懂得打扮的櫻花妹徹底改變「美」的觀念。擁有這本書，就等於讓世界頂尖美容指導老師成為妳的私人顧問！