



假期飲食

調整進食順序

湯→菜→肉→飯，每餐可先喝一碗湯、並優先吃完一碗青菜，再吃其他的菜。

減少過度飲食

放假期間特別注意飲食攝入量，美食當前時，先在心裡界定是想要還是必要。

減緩進食速度

細嚼慢嚥，避免一下子吃進太多食物。

避開高熱量食物

避免攝入過多的油脂或是澱粉類食物。

Version 1. 2022



節慶期間

該怎麼吃才不怕胖呢？



減重/減脂心法

- 謹記您的減重/減脂目標
- 對於減重/減脂目標設定時限
- 為您的目標設定可實現的步驟



國家運動訓練中心
NSTC National Sports Training Center

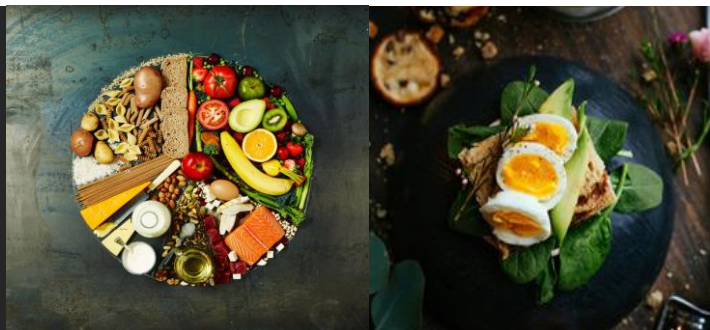
運動科學處曾怡鈞營養師製





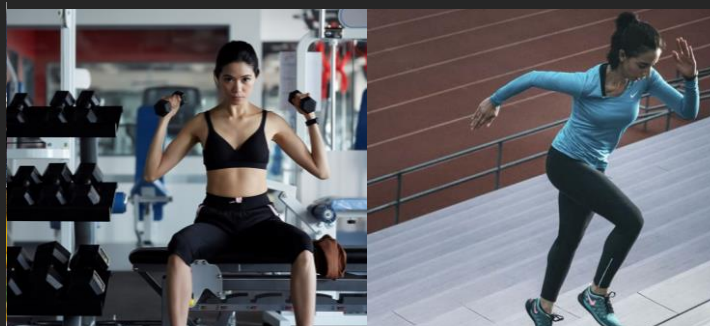
減少過度飲食策略

- 對滿足口腹慾望設定界線。
- 將餐具換成小碗、小盤。
- 預設每餐攝食量最多只能夾多少或零食最多只能吃幾包。
- 有意識地控制每道餐點取用的次數，盡量一道菜只取用一次。
- 飢餓的時候，優先吃蔬菜而不是肉食或澱粉。
- 把碗、盤裡的飯菜吃完才能再來新的菜色。
- 每餐只吃七分飽。
- 攝取包裝食物前，先查看營養標示。
- 吃飯前換穿緊身一點的褲子提醒自己。



注意餐盤比例，盡量均衡飲食。

多吃蔬菜、水果、乳品跟堅果。



保持運動的習慣，平衡潛在增加的熱量攝取。



量級項目選手建議在休假期間每天早上起床量測體重。如果變重，當天的飲食量就要節制一些。



聚餐小秘訣

- 在外食/聚會之前，嘗試先查看餐廳的菜單，挑選合適的餐廳。
- 聚餐前先從菜單中選出適合自己吃的食物，多吃蔬菜、選擇瘦肉、注意份量。
- 選擇烹調方式、配菜或蘸醬較為健康的選項。
- 將含糖飲料或酒精替換成無糖茶飲。
- 儘量避開酒精、高脂肪、空熱量的食物。
- 告知親友自己的減重/減脂目標，減少社交飲食壓力甚至透過社群力量督促自己達成目標。
- 聚餐結束後可儘早轉移談話地點，避免留在席間無意識地持續進食。
- 當做到設定的行為時，可以給自己一些與飲食無關的獎賞，並提醒自己持續維持正向的行為模式。微小的成就感可以激勵我們不斷地往自己的目標前進喔！

