

- ①改变吃饭顺序有助于减肥，可按“蔬菜—肉菜—主食”顺序进食；
- ②细嚼慢咽，每餐进食时间以20-30分钟为宜；
- ③多喝水，有助于降低食欲；
- ④清淡饮食，尽量不要吃太咸太辣。



04 科学减重，该怎么吃？

**主食不是“洪水猛兽”
真正要警惕的是精制碳水**

许多人以“健康”或减肥为理由戒掉主食，但缺失碳水，可能会给身体带来一系列“副作用”

- 易疲劳、嗜睡
- 口臭
- 肌肉流失
- 营养不良
- 大脑迟钝
- 低血糖
- 情绪抑郁

我们每天至少需要摄入100克的碳水化合物，大致相当于2拳头米饭。可以把一部分米饭、面条等换成杂粮、豆类杂粮类，如：糙米、燕麦、荞麦、红小豆、芸豆、红薯等



来源：上海教育