



在家没有什么比开着空调、吃着零食煲剧更幸福的事了。然而,我们熟悉的零食,比如油炸虾片、巧克力饼干、糖果大多数是高糖、高热量,一不小心就很容易摄入过量,导致肥胖。在此,营养专家教您如何挑选健康的零食,煲剧吃不胖。

煲剧吃零食 怎么吃才不会胖?

看一场电影 消耗200kcal

广东药科大学附属第一医院临床营养科主治医师欧俏文介绍,看一部电影大约两个小时,一个体重60kg的成年人静坐看一场球赛,消耗的热量约为200kcal。所以两个小时内,可以摄入的能量也不能超过200kcal,不然你就是在囤脂肪。

营养专家教你挑低热量零食

【新鲜蔬果】

黄瓜条、圣女果、苹果脆、芹菜条、胡萝卜条等新鲜蔬果富含维生素C、活性化合物,平均每100g仅20~50kcal,吃上1斤也不超200kcal,如果感觉口感不好,可以蘸着酸奶一起吃,味道也不错哦。喜欢“重口味”的,可以用蔬菜条蘸着“芥末+酱油”吃。

【玉米、红薯】

玉米、红薯等粗杂粮富含膳食纤维、维生素B族等,有较强的饱腹感,用烤箱烤一烤也可以增加风味哦。

【无糖干果】

专家建议选择“无添加糖”的干果。每1/4杯西梅干只提供110kcal,相比一条朱古力棒已含约250kcal,明显更能有效控制体重。再者,干果可说是植物性食物中的“铁”中之王,促进新陈代谢。现在某宝上也有了各种的烘干蔬果干,也是可以买来吃。

【微波炉薯片】

微波无油薯片的制法很轻松,把土豆切薄片,过水,洗掉附着在上面的淀粉,热量会更低哦。滤干薯片,平铺在盘子里,撒一点盐,放入微波炉热3~5分钟。最后再根据自己的口味撒上辣椒粉或是抹茶粉即可。

可乐是薯片的肥胖催化剂,所以不要一起吃。薯片可以和黑咖啡或是蔬果汁搭配,当然用纯水搭配才是最低热量。如果觉得不过瘾,可以搭配苏打水。最好选择没有甜味的苏打水,这种苏打水的热量为零,如果为了增加口感,冰镇后可加柠檬汁,会好喝很多。

【低盐海苔】

一包2g才含有9.5kcal,也是一个可以不怕胖的零食,但是海苔的盐分比较高,不建议敞开了随便吃。当比赛看得激动的时候血压升高,咸味零食可能让血压升得更高哦。

来源:腾讯大燕网、金羊网

