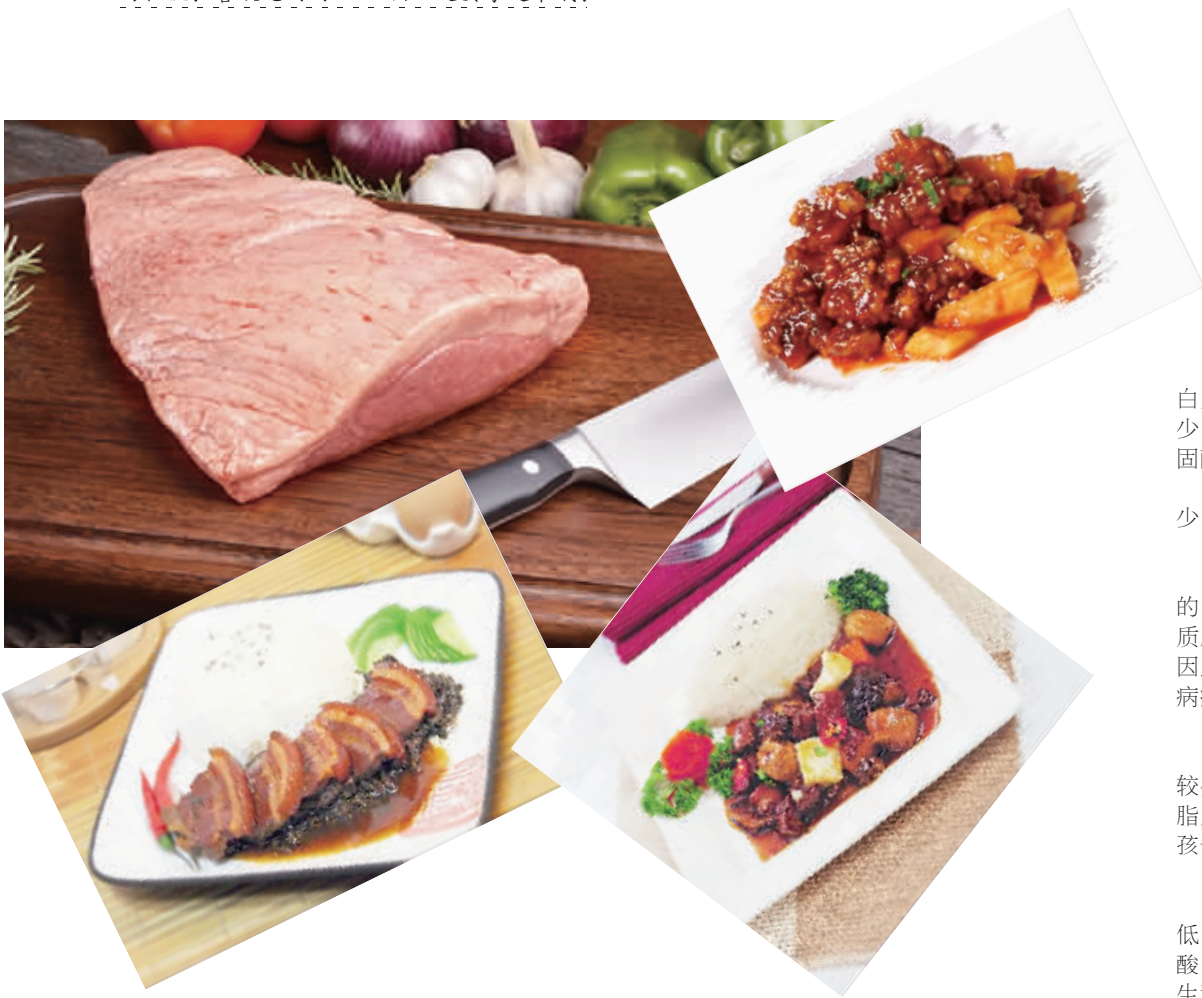


吃肉怕长胖?

7 秘诀助你吃肉不长胖

很多 MM 非常喜欢吃肉,但是却又怕长胖。下面小编为大家介绍吃肉不长胖的秘诀!喜欢吃肉的 MM 们一定要学起来哦!



不长胖的肉类

1. 兔肉

兔肉与一般畜肉的成分有所不同,其特点是:含蛋白质较多,每 100 克兔肉中含蛋白质 21.5 克;含脂肪少,每 100 克仅含脂肪 0.4 克;含有丰富的卵磷脂;含胆固醇较少,每 100 克含胆固醇只有 83 毫克。

由于兔肉含蛋白质较多,营养价值较高,含脂肪较少,是胖人比较理想的肉食。

2. 牛肉

牛肉的营养价值仅次于兔肉,也是适合于胖人食用的肉类。每 100 克牛肉含蛋白质 20 克以上,牛肉蛋白质所含的必需氨基酸较多,而且含脂肪和胆固醇较低,因此,特别适合胖人和高血压、血管硬化、冠心病和糖尿病病人适量食用。

3. 鸡肉

鸡肉富含蛋白质、多种维生素和矿物质,脂肪含量较少,100 克鸡肉中只含有 1.2 克的脂肪,且多为不饱和脂肪酸。因为消化率高,很容易被人体吸收利用,所以孩子、老年人、体质虚弱者都可以食用。

4. 鸭肉

鸭肉所含的脂肪数量适中,比鸡肉高些,比猪肉要低,所含的脂肪主要是饱和脂肪酸和低碳饱和脂肪酸,并且易于消化,不会加重肠胃负担。因为含有多种维生素,对心脏疾病有显著的预防作用。

5. 鹌鹑肉

鹌鹑肉有动物“人参”的美誉,肉质细腻,蛋白质和氨基酸含量极高,脂肪和胆固醇含量很低,长期食用对心血管疾病、神经衰弱、结核病及肝炎都有一定疗效。

6. 鸽肉

鸽肉属于高蛋白、低脂肪食品,蛋白含量超过一般家禽和肉类,而脂肪含量仅为 0.3%,低于其他肉类食物,所以民间有“一鸽胜九鸡”的说法。鸽肉还具有补脑提神的作用,经常食用可以提高记忆力,延年益寿。

7. 鱼肉

鱼的种类繁多,不论是海水鱼还是淡水鱼,营养价值都很高,蛋白质含量很高且均为优质蛋白质,叶酸、镁、钙、磷含量也很高,脂肪含量较低,大多只有 1%~4%,且多为不饱和脂肪酸。

8. 瘦猪肉

瘦猪肉含蛋白质较高,每百克可高达 29 克,每百克脂肪含量为 6 克,但经煮炖后,脂肪含量还会降低,因此,也较适合胖人食用。

提醒:减肥时别以为吃肉类就会胖,只要食用方法正确,选择高蛋白、低脂肪的肉类,一样可以吃肉不长胖。烹饪的方式尽量以水煮、清蒸为宜,不妨试试酸菜蒸鱼,味道不错,也有营养。

(据新华网)



吃肉不长胖的秘诀

1. 吃浅色肉类

按颜色分,肉类可以分成红色、浅色和无色三种。红色肉类主要包括猪肉、牛肉等;浅色包括鸡肉、鸭肉、鱼肉等;无色肉类主要是水生贝壳类动物肉,如蛤肉、牡蛎与蟹肉等。如果想要吃肉又减肥,推荐选择浅色或无色肉类。因为浅色和无色肉中的饱和脂肪及胆固醇含量明显低于红肉。尤其值得称道的是接近无色的肉食,其饱和脂肪含量较其他任何类肉食都要低,仅为奶酪和鸡蛋的一半,从而最大限度地避免摄入脂肪过多,导致肥胖。

同样的肉,不同的部位,因为脂肪含量不一样,热量也是不一样的。因此吃哪块肉非常关键。比如鸡翅尖因为多是鸡皮和脂肪,所以热量就比鸡胸肉高。而且鸡翅尖是鸡全身激素密度最高的位置之一,因此常食鸡翅尖对减肥无益。而常用来做酿苦瓜、酿茄子、酿豆腐的肉糜,为使口感更好,在制作时一般会搅入很多肥肉,所以也是热量高得让你看不到。所以,要选择合适的部位烹饪。

2. 搭配其他食物吃

韩国女人爱吃烤肉,但是为什么不容易长胖?不知道大家在看韩国人吃烤肉时是否有观察到一个细节。韩国人吃烤肉时喜欢用生菜或其他蔬菜包着肉来吃。为了好身材,可以在吃肉时要搭配其他食物来吃。比如,可以吃一口青菜,再吃一口肉,这样子搭配其他食物,容易令人产生饱腹感,进而减少对肉类的渴望。

3. 时间要控制

想吃超豪华大餐的 MM 们,吃饭时间可要稍微控制了,大餐最好睡前 4 小时吃完,晚上吃多运动少,容易引起脂肪堆积,早点吃完还能有点时间给胃消化消化,满足一下胃和小肠大肠运动一下的欲望。所以提前想好去哪里吃大餐,顺便订位子,省去了纠结吃什么和等位的时间,餐前 4 小时吃完也不是件难事了。

4. 细嚼慢咽是重点

吃得太快,食物咀嚼不够,会使消化液分泌不足,造成消化不良,而且多咀嚼减轻胃和小肠的负担,使食物容易吸收营养也容易消化。专家介绍,吃饭时大约 20 分钟左右,大脑才有饱的反应,所以要减慢进食速度,等待“饱”的反应。吃到撑了可不等于吃到饱,千万不能“以撑为饱”。

5. 烹饪方法很重要

想要吃肉不长胖,烹饪的方式也很重要,即使是低热量的鱼肉,如果用来煎炸,热量就会翻了好几倍哦!而蒸的方式就是最好的方法。

6. 减少烹饪时间

食物烹饪的时间越长,就代表调味料放得越多,热量也越高,少吃炖入味的食物,可减少热量的摄入。

7. 只吃小肉不吃大肉

尽量把肉切成肉片或肉条,和其他蔬菜一起烹饪,而不是吃单纯的炖排骨啊、烤鸭子啊,酱肘子啊,这样虽然吃了肉,但是却不会吃进太多肉,做到适可而止。