



虎邦
0脂番茄辣酱



图 IC

春光明媚，衣衫渐薄，摸着藏了一个冬天的小肉肉，你是不是有了减脂的心思？

想要让自己的体态更加轻盈健康，管住嘴、迈开腿是不二法则。但相比严格的节食，低热量的轻食更加健康，也更容易执行。

轻食就是清淡、均衡、自然、健康、无负担的饮食，其最主要的概念就是吃七八分饱，另外饮食内

容要注重健康概念，少油、少盐、少调味料，多一些天然食材。

随着越来越多的人以减脂、增肌或者提升健康水平为目标，他们在培养运动习惯的同时，也开始改变饮食结构，不让过多油腻或者高糖的食品增加身体的负担。春天将至，你不想加入他们的行列？

春日要减脂 轻食正当时

◆ 张钰芸



麦当劳
“轻盈夏巴特系列”

申之魅

说到轻食，你会想到什么？是健身、素食，还是减脂、健康？轻食虽轻，却丝毫不简单。食材要新鲜，要保持食材的原味和菜品的高颜值，调味上却要低油低盐低糖，在健康与美味中找到最佳的平衡。

从巴西莓果碗、牛油果、蔬果汁，到羽衣甘蓝、藜麦、有机肉类和脱脂酸奶，这些都是轻食界的网红。但都市人日常生活繁忙，有哪些健康、方便又好吃的轻食产品，可以在办公室、健身房、公园、家中随时取用呢？我们为你搜罗了不少。

别怕吃肉 这样吃健康又不胖

减脂就不能吃肉？轻食要与肉肉隔绝？这已经是老观念啦！事实上，健康的饮食需要均衡营养，肉中有丰富的优质蛋白、脂类、脂溶性维生素和矿物质等，是人体蛋白质的主要来源。而蛋白质能够有效抑制胃饥饿激素，让我们饱腹感更强，反而对减脂有帮助。

不过，肉也不能随便吃，数量太多或者油脂、酱料太多，都是不合适的。应该怎么吃呢？以下即食肉类推荐给你。

泰森电烤低脂鸡胸肉条的原料是鸡胸肉，经过双面电烤之后快速锁汁，然后急速冷冻，锁住鲜味和营养。要吃的时候，放进微波炉里“叮”2分钟即可，150克的小包装热量低于200千卡，可以满足一餐所需。相比高温杀菌的即食鸡胸肉，它的口感更加鲜嫩多汁，值得等待2分钟的加热时间。

除了吃鸡，还可以吃牛肉。山姆会员店在售的Jimmy Dean厚切牛排条不但是已经调制好的美式黑胡椒味，而且已经切成一条条的，即便是“厨房小白”，也能很轻松地把它煎熟。或者直接放进微波炉，中火加热两三分钟即可。每100克的热量仅为462千焦，如果再加上一份蔬菜色拉，就是妥妥的健康轻食。

如果忙忙碌碌的你，没空给自己DIY一份健康美食，则不妨选择麦当劳最新推出的“轻盈夏巴特系列”。麦当劳选用的夏巴特面包，含糖量比普通汉堡面包减少了50%。两种口味分别是低温慢煮鸡胸肉和原切牛排，前者搭配牛油果和鸡蛋沙拉，后者搭配乡村沙拉酱汁、鲜切番茄和罗马生菜，其参考热量都不高于400千卡，轻轻松松吃到健康一餐。



丘比
0脂肪沙拉汁



Jimmy Dean
厚切牛排条

鲨鱼菲特
魔芋丝

言如誉
即食杂粮饭

泰森
电烤低脂鸡胸肉条

拒绝精细 主食不妨多选杂粮

营养均衡的一餐当然也少不了主食。多吃杂粮，拒绝米饭面条，是不少人在减脂期的选择，但除了玉米、山芋、南瓜，还有什么更丰富的选择吗？

考虑一下魔芋吧！魔芋是一种天然食品，有着低热量、低脂肪和高纤维素的特点，用它来代替主食，在饱腹的同时，也不会摄入太多淀粉。鲨鱼菲特魔芋丝用的是白魔芋为原料，口感Q弹，每袋热量不超过29.6卡路里，还有多种吃法。既可以加入调料凉拌，做一道酸辣可口的“拌面”，也可以放进火锅里煮一煮，吃一餐低卡火锅。当然也有西式吃法，沙拉魔芋中加入各种蔬菜，营养很均衡。

把魔芋放进饺子里，则是另一种美味。正大青稞魔芋蒸饺在面皮中添加20%西藏青稞粉，这是控糖人士的优选谷物。馅料中则使用爽滑有嚼劲的魔芋，以及木耳、杏鲍菇和鸡肉，不是看上去就很清爽美味？每100克蒸饺中的脂肪只有1.8克，膳食纤维3.4克，是一款低脂无负担的蒸饺。

言如誉即食杂粮饭则解决了“一人食”的问题。用电饭煲煮杂粮饭，七八种杂粮放进去，一煮就是一锅，一个人往往要吃很久。特别是不方便做饭的“学生党”，这种小包装的杂粮米饭很方便。要吃的时候撕开包装膜，放进微波炉里加热2分钟就可以，还能另外购买发热包和加热餐盒，等待12分钟即可。一份谷物饭里包括粳米、玉米糝、大黄米、燕麦米、玄米、黑米，富含膳食纤维，品种也丰富。

少油少糖 0脂肪酱料用起来

控制好了食材的低脂健康，可别忽略小小的酱料。不少传统酱料因为追求口感，往往会多油多糖多盐，吃多了可不健康。因此，不少商家也推出了针对健身人士的低脂甚至0脂肪酱料。

蔬菜沙拉是轻食界的“元老”，但你如果想严格控制脂肪摄入，不妨在酱料上选择丘比的0脂肪沙拉汁。它有千岛口味、青梅口味、日式洋葱口味和柠檬口味等4种口味，换着花样吃不会腻烦。千岛酱汁沙拉，青梅汁给山药调味，洋葱口味略重也更香，只要想得到，就能做出美味的轻食。

重口味的健身者也有福音，给清淡的“吃草”时间带来一些味觉上的刺激。虎邦就推出了0脂肪的番茄辣酱和青瓜辣酱。其中番茄辣酱添加了35%的番茄和30%的鲜辣椒进行发酵，而青瓜辣酱则添加12%的黄瓜和30%的鲜辣椒，保留了番茄、黄瓜和辣椒中的多种维生素，再加上黄豆酱、食醋、盐渍辣椒等，口感清爽不黏腻。

碧翠园则有一款0脂肪蒜蓉酱，配上前文提到的魔芋面，可谓最佳拍档。作为一款非油调料酱，0脂肪蒜蓉酱用海藻糖代替白砂糖，用它来炒蛤蜊、拌魔芋面、炒蔬菜等，都是不错的选择。



言如誉
即食杂粮饭



鲨鱼菲特
魔芋丝



泰森
电烤低脂鸡胸肉条