

HEALTH

生麗樂活



# 飢餓救星 懶人照樣有感瘦



邱薇儒 營養師

- 中國醫藥大學營養系 碩士
- 中華民國糖尿病衛教師證照
- 百大企業營養健康講座
- 保健食品研發集團營養師



**年**節的大魚大肉、零食點心不間斷，您是否也為了急速飆升的體重、溢出的掰掰肉、游泳圈煩惱不已呢？您是否常覺得餓、空虛嘴饞想吃東西呢？加上飲食西化，蔬果攝取不足，您是否常常也有排便不順的困擾呢？

衛福部統計，高達9成的國人膳食纖維攝取不足，若嚴重缺乏恐影響肥胖、腸道健康及心血管疾病，因此選擇高纖、熱量低、少糖的優質食物，是剷除肥胖的關鍵要素！



## | 燕麥麩皮+燕麥片 黃金組合 膳纖飽足、嘴饞救星



燕麥是民眾熟知且近年來很夯的食物，美國食品藥物管理局(FDA)表示，每日吃3g燕麥β-葡聚醣，可以有效地降低心臟病的風險，其實燕麥有9成的水溶性膳食纖維在燕麥麩皮裡，β-葡聚醣是燕麥麩皮中最主要、且最具保健功效的水溶性膳食纖維，所以燕麥麩皮搭配燕麥片，雙管齊下的黃金組合，更能幫忙穩定餐後血糖[1]、提升飽足，防止過量攝取食物，並能像刷子一樣刷去腸壁中的毒素，豐富的纖維改善宿便問題，β-葡聚醣也是美國FDA及許多研究認可能降低膽固醇的優質成分[2]，是現今許多名人健康減重的必備聖品！

## | 大豆卵磷脂 清脂甩油神器



卵磷脂是生活中不可或缺的營養素，又有「血管中清道夫」的美譽，有助於降低血脂，降低血液中「壞」膽固醇，使減重效果更升級！

## | 菊糖、木寡醣 優質益生元養好菌，排便順溜溜

菊糖、木寡醣是益生菌生長優質的營養來源，其無法被身體消化吸收，健康補充無負擔，豐富膳食纖維能減緩胃排空的速度、降低食慾、提升飽足，也有助於促進腸道蠕動，幫助排便更順暢！



## I 小米草

# 多元維生素及礦物質 代謝更升級



小米草含有維生素A、B、C、D、E以及鐵、矽、碘、銅、鋅...等，可幫助代謝產能，有效清除體內的自由基、抗發炎，加倍突破減重停滯期，更是受許多歐洲醫生肯定為天然的護眼保養補品！



改變飲食及生活習慣，搭配上上述優質成分

讓我們遠離飢餓，重新喚醒身體對

瘦的定義，輕鬆甩油無腹擔，和頑固脂肪斷 . 捨 . 離 !



### 本文參考資料：

1. Jenkins, A. L., Jenkins, D. J. A., Zdravkovic, U., Würsch, P., & Vuksan, V. (2002). Depression of the glycemic index by high levels of  $\beta$ -glucan fiber in two functional foods tested in type 2 diabetes. *European journal of clinical nutrition*, 56(7), 622-628.
2. Wolever, T. M., Tosh, S. M., Gibbs, A. L., Brand-Miller, J., Duncan, A. M., Hart, V., ... & Wood, P. J. (2010). Physicochemical properties of oat  $\beta$ -glucan influence its ability to reduce serum LDL cholesterol in humans: a randomized clinical trial. *The American journal of clinical nutrition*, 92(4), 723-732.