

精緻美食  
盡在吉米



吉米好康抽獎活動又來囉~即日起  
自11月底，與你覺得當月好吃喜  
歡的菜色，一起拍照上傳

「吉米食品有限公司」臉書頁並且  
按讚，就有機會獲得

吉米行政主廚特製精緻美食一份啲!

## 喝開水，好處多

### 一、喝水讓你變漂亮!

專家證實喝水增加血液流通，可以增加皮膚光滑度。

### 二、運動後多喝水，紓解肌肉痠痛

運動後產生大量乳酸堆積在肌肉之中，造成肌肉痠痛，多喝水可以加速乳酸排出，紓解肌肉痠痛。

### 三、喝水讓你精神好

喝水可以促進身體廢棄物排泄、促進血液循環，讓身體狀況佳精神更好。

### 四、喝水防蛀牙

喝水可以降低口腔酸度，減低蛀牙風險。

### 五、喝水防感冒

喉嚨痛，剛開始有輕微感冒症狀時，多喝水可以沖走咽喉處的細菌，緩解上呼吸道感染症狀。

# 四大NG早餐 油夠肥

## NG早餐一：培根蛋、蔥抓餅加奶茶

培根是披著肉片的豬油、蔥抓餅則靠層層油脂餅皮堆疊而出，奶茶為奶精和糖的化身，沒有牛奶完全無法補鈣，多餘的油脂長時間下來更會引起肥胖。

## NG早餐二：糯米飯糰加米漿

高升糖指數的糯米，會影響血糖波動、增加腸胃負擔，而飯糰中的肉鬆、油條等油脂更高，加上含糖高的米漿，一不小心就讓你在上班、上課時間昏昏欲睡。



NG



## NG早餐三：紅豆（芋頭、奶皇）包加巧克力牛奶

女生最喜歡甜滋滋的甜食組合，但糖、澱粉等相加，熱量一下就超過4、500大卡，也容易引起嗜睡、精神不振的情形。



## NG早餐四：牛角（可頌、甜甜圈） 麵包加果汁

現成的果汁糖分多、纖維少，與天然水果不同，屬合成物，而麵包類除了油脂，還隱藏了健康殺手「反式脂肪」，更可能會造成動脈硬化。



# 不偏食好健康

## 偏食 vs 挑食

「偏食」是某一類食物都不吃，或只吃某類食物；而「挑食」通常指的是選擇性「挑出」某些不愛吃的食物。通常偏食的負面影響大於挑食，但挑食如果很嚴重，也可能造成嚴重的營養不足。

## 偏挑食有影響嗎？

- ◆營養不良
  1. 體重及身高比同年齡落後。
  2. 偏好高熱量食物易造成肥胖。
- ◆抵抗力下降。
- ◆注意力不集中，影響學習。
- ◆營養素缺乏，影響身體健康。  
如：便秘、貧血。
- ◆情緒低落或脾氣暴躁。

## 為什麼會偏食？

- ◆父母或照顧者本身有偏食的習慣。
- ◆從未接觸過，對不熟悉的食物及味道產生抗拒。
- ◆曾有不舒服的經驗(燙到、噎到)。
- ◆曾有不好的的嚐試經驗(氣氛環境不好、食物味道不好)。
- ◆飲食時間不當(正餐前吃零食，影響食慾)。
- ◆咀嚼能力較差(蛀牙或換牙影響咀嚼)。
- ◆喜愛外食。



## 怎麼改善偏食？

- 1、食物不同變化**/若因食物形狀產生排斥，可改變食物的形狀，例如將不愛吃的蔬菜切得較細碎、水果則打成果汁。
- 2、改變烹調方法**/相同的食材可採用不同的烹調方式，甚至搭配不同的配菜，讓孩子吃飯時覺得新鮮以及享受。
- 3、親子一同料理**/帶領孩子一同買菜、料理等，也可以讓孩子對食物增加興趣，還能讓親子關係更進一步。
- 4、控制點心零食**/不要在正常的用餐時間前吃下過多的東西，並減少家中零食出現的頻率。
- 5、採取心理戰術**/有時候孩子不吃東西是為了引起家長的注意和關心，所以最好的方式就是全家能一起用餐。

# 打破飲食迷思

謝昭儀營養師

## 迷思一：不吃澱粉可以減肥？

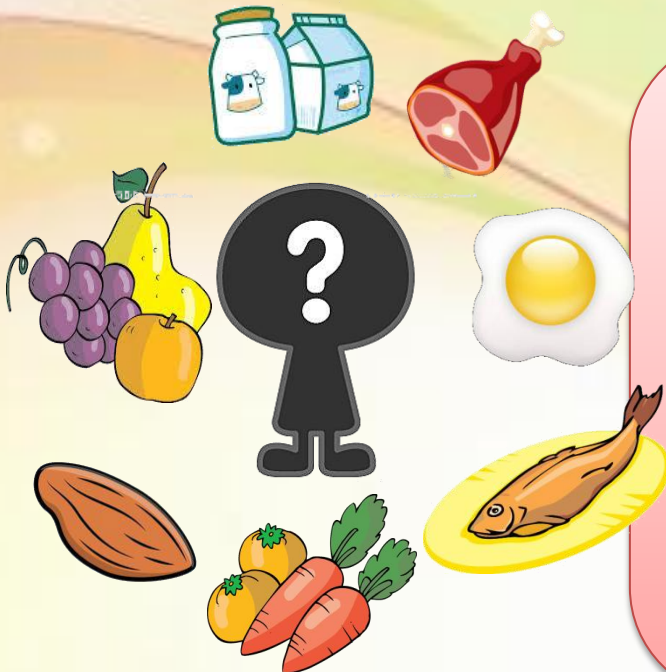
因為怕胖而不碰澱粉類等的碳水化合物，只吃菜或只吃肉的做法，長久下來，身體代謝絕對會出問題。碳水化合物的作用就是提供身體能量，我們要戒除的應該是那些不好的碳水化合物，像是汽水、糖果、蛋糕等，這些都是會被身體快速吸收的單醣類碳水化合物，盡量少吃。

而白飯、白麵粉、麵包等食物，進入人體後消化、吸收都快，每天當主食來吃對健康不好，應選擇糙米、燕麥、全穀製品等營養完整且高纖來當作主食，搭配好的蛋白質食物、大量的蔬菜，每餐一份水果，就是健康的最佳組合。



## 迷思二：吃素比吃肉更好

這觀念要擺在「均衡」這個大重點，無論素食或肉食者，只要吃對了方法，都有助於維持良好的健康。給素食者的建議是少吃加工食品，盡量食用天然蔬菜、水果、豆類，搭配堅果及五穀雜糧。另一個則是要注意營養的搭配，少油、少鹽、低度調味也非常重要。



發行：吉米食品有限公司 發行人：溫黃順惠

圖文編輯：營養師 / 柯巧芬、陳季琳、謝昭儀、謝世明、林佩君

參考資料：營養教育知識網、華人健康網、良醫健康網

校稿：總經理 / 溫榮鋒、助理 / 林美華 聯絡電話：0800-200-265

E-mail：wjf5252000@yahoo.com.tw 地址：台中市外埔區長生路265號