

# 两分半轻食告诉你轻食到底是什么

产品名称	两分半轻食告诉你轻食到底是什么
公司名称	河北泽宸企业管理咨询有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	秦皇岛市海港区西港路345号文博大厦17层（注册地址）
联系电话	15232300926

## 产品详情

轻食和普通的节食不同之处在于，轻食是在一定热量限制内，尽量选择饱腹感强的食物。这就意味着，在保证正常膳食结构和一定热量的前提下，人们可以自己安排食谱。这就给很多不能承受节食痛苦，又想尽快减轻体重的人提供了一个好方法。在人体每天摄入的各种营养元素中，除了维持生命必须的碳水化合物和维生素外，蛋白质也是非常重要的组成部分。相比其他食物，蛋白质能带来更多的饱腹感。所以，为了能少吃点东西，适当食用一些肉类是轻食主义中很重要的一部分。只有在最少的热量下吃饱，才是真正迈出了减肥的第一步。在西方世界，人们很重视热量的摄入，所以在食品包装上都标有热量。目前在中国标注热量的食品也越来越多，在选购时也应该注意食品所含的热量，保证每天摄入的热量在标准范围内。

思想意识上有了轻食的概念，那么行动起来就有效得多。轻食主义强调的是简单、适量、健康和均衡。林玉把握这些重点，首先让每日饮食所摄取的食物种类尽量符合基本的三低一高原则(低糖分、低脂肪、低盐分、高纤维)，以低热量的食材，取代大鱼大肉，再搭配其他菜式的烫、蒸、炖、煮等简单健康的烹饪方式，不再把进食简单地理解为满足口福之欲的享乐。