

# 要怎麼吃呢

# 火鍋的秘密

寒寒冬日吃火鍋是一大享受，然而火鍋中其實常常含有高鹽分、高油脂及高熱量，再加上高糖分的飲料、冰淇淋作為搭配，經常這樣食用很容易導致體重過重、肥胖、高血壓、代謝症候群

## 選份量

比起吃到飽，份量固定的小火鍋較能控制熱量

- 少量多樣更滿足
- 吃七分飽好消化
- 進食時間不超過60分鐘

濃厚重口味湯底，熱量、鹽分多好幾十倍!

- 1 ● 多選昆布、蕃茄、蔬菜等清湯湯底
- 2 ● 只吃食材少喝湯
- 煮到最後的湯不要喝

## 選湯底

## 選醬料

沙茶、醬油、辣椒醬、豆瓣醬不僅高鹽還高油!

- 以火鍋鍋底味道取代多餘的調味料
- 以天然食材如蘿蔔泥、蒜、蔥、香菜增加風味

火鍋餃類、丸類、炸豆皮等加工品添加物很多!

- 選擇看的見食物原本形狀的食材
- 各類蔬菜營養又飽足
- 低脂肉魚蝦新鮮又美味

## 選天然

## 少甜食

店家無限供應含糖飲料、冰淇淋是健康隱形殺手!

- 以白開水或無糖茶類來解渴
- 吃火鍋為主，不再多吃冰淇淋