

常吃垃圾食物小心上癮



垃圾食物大多為「空熱量」的食物！

甚麼是空熱量呢？空熱量是僅僅由糖或油脂組成的食物，或含酒精的飲料或食物。只能夠提供熱量、但卻對身體必須營養素毫無貢獻的食物！

★ 讓大腦上癮的可能原因



1. 獎賞機制的多巴胺，產生快樂並記憶。
2. 新奇、特殊的口感，讓人難以忘懷！
3. 咀嚼次數少，來不及讓大腦感受到飽足而「一口接一口」，停不下來！
4. 行銷廣告影響，刺激大腦不自覺的回想。



如何戒除垃圾食物上癮的習慣

1. 定時定量、均衡飲食

規律地吃飯以及均衡飲食可以讓血糖維持在一定的範圍內，不容易感受到飢餓，也就不會有機會吃零食。

2. 適量蛋白質

蛋白質可以延緩血糖上升，所以每一餐有適量的蛋白質是非常重要的唷！

3. 飯後刷牙

培養飯後刷牙的習慣可以有效減少嘴饞偷吃的機率～

4. 眼不見為淨！

在辦公室放小零食對大腦有提醒作用，也會不小心就隨手拿來吃，如果不去購買，不但省荷包也可以減少熱量！

沅益食品有限公司製

5. 運動

運動一樣可以產生多巴胺！且同時可以增加肌肉、減少體脂肪，是更健康的選項唷！