

假期将至

“每逢佳节胖三斤”，每逢假日，体重也是许多人关注的话题。

节假日放松之时，难免会有各种聚餐应酬，从忙碌的工作中解放出来，运动也随之减少。

有调查显示，在11月中旬到1月中旬之间，成年人平均会增加1磅（0.5公斤）的体重。（参考文1）

这可能看起来不多，但大多数人不会有意识地减掉这额外的体重，容易积少成多。因此，不仅是逢年过节，繁多的节假日都可能是你这一年“长肉”的重要因素之一。话虽如此，节假日的体重增加并不是不可避免的。

以下是10个提示，帮助您在假期季节避免发胖。



在假日季节避免发胖的 10个经过科学支持的建议

1

掌握份量：
适度是艺术



份量很重要

假日聚餐，很容易比平时吃的花样更多。使用大盘子或每道菜大分量，比使用小盘子、小分量更容易增加体重。（参考文2）

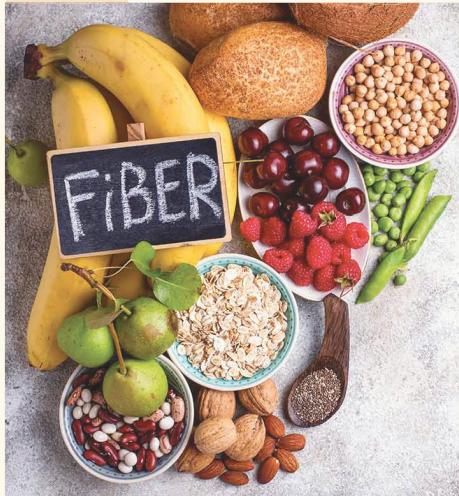
解决这一问题的最佳方法是控制每份实物的多少或使用较小的盘子。小份饮食可以显著影响卡路里摄入，而不让你失去品味美食的乐趣。

使用较小的盘子和碗自然地限制食物的份量，并且，菜饭是可以剩下的。

甜点之类容易发胖的实物，多找几个人分享，这样既享受味道，又不会放纵。

2

纤维： 你的节日救星



植物的力量：

纤维是除了美食以外，另一种让你有饱腹感的重要营养素。

一些研究显示，增加膳食纤维摄入量可以减少总热量摄入，这有助于防止在假期发胖。

(参考文3) (参考文4)

在餐中加入各种蔬菜，它们不仅增添色彩和风味，更能让你有更久的饱腹感。

试试烤球芽甘蓝、蒸胡萝卜或新鲜沙拉。高纤维食物，如豆类、扁豆和全谷物也是不错的选择。

3

水之国： 水是你的盟友

保持水分：

随时随地备一瓶水。饭前喝水可以减少饥饿感。为了让水有味道，可以在水中加入柠檬片、酸橙片或黄瓜片。

请记住，含酒精和含糖的饮料可能会让你脱水，所以要用更大量的水来平衡它们。



5

动起来减下来： 活动的乐趣

趣味与健身：

将有趣的活动融入到你最喜欢的节日音乐中，或者在冬日仙境中进行轻快的步行，或者玩一些让大家都动起来的游戏。

记住，每一点活动都会累积起来，所以走楼梯、停车离商店远一些，并在晚餐后享受一次散步吧。



4

细嚼慢咽： 品味每一口



咀嚼时要遵循：

延长咀嚼时间，充分咀嚼。这不仅有助于消化，还能帮助你细细品味每一丝味道。

在每次咀嚼之间跟周围人说说话，这自然而然地减缓了你进食的速度。

6

零食小技巧： 吃零食需要规划



要有规划，有选择：

将健康的零食，如坚果、水果或酸奶，放在手边。通过选择吃什么零食和什么时间吃粮食，来避免不由自主地进食。

预先分配好你的零食，以避免一不小心吃太多。

7

含糖饮料： 一则并不甜蜜的故事



糖替代品：

选择没有添加糖分的饮料，如草药茶、苏打水或无糖饮料。

如果你喜欢喝甜饮料，要在一天中用水和更健康的食物来平衡。

9

用餐节奏： 不要错过每一餐



至关重要的提示：

尽量保持你的正常时间用餐。少吃一顿可能导致下一顿吃得过多。

如果你的聚会很晚开始错过正常用餐时间，事先吃一些轻盈、健康的小吃，避免太饿而暴饮暴食。

8

酒精： 一种平衡的艺术

注意，是品尝：

酒精摄入通常与食欲增加有关，是体重增加的风险因素之一。（参考文5）

如果你想控制体重，最好限制酒精的摄入量。用水替代酒精饮料，以保持水分和控制热量摄入。

选择低度酒，如气泡酒或酒精含量较低的啤酒。慢慢品味，让一杯喝得时间更长。



10 保持膳食平衡, 增加蛋白质摄入



假日餐通常会有碳水炸弹，但蛋白质摄入不足。每餐都摄入适量蛋白质非常重要，因为它也能提供饱腹感，对于维持体重是有益的。 (参考文6) (参考文7) (参考文8)

事实上，搭配蛋白质的饮食可以通过减少饥饿感、控制食欲而自然减少卡路里的摄入。 (参考文9)

蛋白质还能提高新陈代谢和食欲抑制激素的水平，从而控制体重。 (参考文10)

为了达到这些有助于避免发胖的好处，每餐至少应包含1盎司(25-30克)的蛋白质。 (参考文10)

在这个假期，服用 安维全植物蛋白粉 来展现最好的自己！



01

减少食欲

02

改善心脏健康与延长寿命

03

增强体力与提高免疫力

04

增加肌肉力量与燃烧脂肪

05

促进生成谷胱甘肽

06

稳定血糖水平

植物蛋白粉的好处

安维全植物蛋白粉具有高生物利用度，有助于维持好身材，锻炼肌肉和修复组织。



助力环保

植物蛋白来源更清洁、更环保。它们是可生物降解的，对环境的影响较小。



无过敏问题

对于那些乳糖不耐的人来说，植物蛋白是一个不错的选择。基于植物的蛋白粉都是低过敏性。



友好纤维

植物蛋白富含可溶和不溶的纤维。

帮助我们的促进消化系统运转，让我们有饱腹感，而且纤维对心脏也有好处。



新陈代谢促进剂

植物来源的蛋白质有助于新陈代谢，蛋白质需要更长的时间来消化，身体必须消耗更多热量来吸收它们。同样是蛋白质，植物蛋白产生能让你获得更多纤维。



酸碱平衡

植物蛋白有助于平衡pH值和疏通经络，是能让身心俱佳的调和剂。



维生素和矿物质

植物蛋白含有丰富的维生素和矿物质。相较于动物性蛋白，植物蛋白也含有重要的抗氧化剂。



没有生长激素或抗生素

现在畜牧业使用大量生长激素和抗生素，而这些成份都并未在植物蛋白中发现。



HAPPILY
HEALTHY

通过采纳这些详细的建议，你不仅可以健康地度过假期，还为新的一年奠定了更健康生活的基础。

愿你在享受假期的同时，拥有一个愉快而健康的自己！



本月活动焦点

✓ 自我-保健大使认证课程

为自己的人生 - 健康代言
为期2天研讨训练



马来西亚

2023年11月17日至18日



新加坡

2023年12月02日至03日



越南

2023年12月16日至17日



✓ 亚太区年终欢乐圣诞派对

2023年12月16日



科学证据

- (参考文1) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24662697/>
- (参考文2) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25398749/>
- (参考文3) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11396693/>
- (参考文4) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15797686/>
- (参考文5) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14557794/>
- (参考文6) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25926512/>
- (参考文7) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23107521/>
- (参考文8) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18469287/>
- (参考文9)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4258944/>
- (参考文10) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25926512/>