

在韓劇《黑暗榮耀》中飾演壞女人的女星林智妍，從劇中的穿着可見到她身材纖細卻有傲人上圍的性感身形，真的很讓人羨慕。雖然纖瘦身形一直是很多女性追求的目標，但如果瘦身同時胸部也跟着縮水，一定會讓人相當苦惱。林智妍及同樣擁有豐滿上圍的台灣女星郭書瑤及馬來西亞女星林明禎等一眾女神，大方分享瘦身不瘦胸的小秘訣，女生們一定要做好筆記。

林智妍曾表示，自己維持身材的方法在飲食方面會盡量以清淡食物為主，因為她是易水腫體質，所以吃得過鹹就容易看起來腫腫的，此外，她也很注重養生，因此會大量攝取蔬菜，也會喝果汁排毒，大量喝水也是每日必須要的，因為喝水除了增添飽足感，也可以提升代謝和幫助瘦身。

運動方面，林智妍是透過普拉提來幫助身體曲線更完美，她也會上健身房做肌力訓練，以提升自己的肌肉量。

1. 不過分節食

節食或斷食會營養不均衡，同時讓我們胸部的脂肪快速流失，並讓胸部變得乾扁，所以減肥時也要好好維持一日三餐的習慣，並多補充優質碳水和脂肪。

2. 多補充蛋白質

像豆漿、豆奶等可以在減肥的時候常常喝，也可以多吃豆腐、大豆等等，多攝取魚肉、蝦、雞胸肉等等蛋白質可以增加肌肉含量。

3. 做有氧運動穿運動內衣

我們在運動的時候穿運動內衣可以有效防止胸部下垂，減少運動時的震動，而且要選擇合適自己大小的運動內衣，太小或太大都不行，此外，如果習慣做中高強度的有氧運動，盡量以不超過45分鐘為原則，並且一周3至4次就夠了，不要長時間持續性地做有氧運動以避免脂肪燃燒太快，擔心燃燒的是胸部的脂肪。

4. 胸部肌力訓練

可以一周內進行2至3次適合女生的胸部肌力訓練，胸部除了脂肪還有肌肉組織，脂肪少了，就試着把胸肌練大。而且，鍛煉胸肌也能讓胸部變得堅挺漂亮。



■郭書瑤飲豆漿豐胸。lg@yaokuo

■林明禎擁小蠻腰及豐滿上圍。lg@minchen333

■林智妍身材纖細。lg@limjy2

豐胸靠牛油果

身高160cm的林明禎，體重長年不超過45kg，22吋小蠻腰及34E的豐滿上圍，是不少女生嚮往的典範。除了控制飲食及適量運動外，林明禎還有與別不同的身材保養方法。

1. 牛油果是豐胸恩物

牛油果含有豐富的蛋白質、維生素及不飽和脂肪酸，有助增加胸部組織彈性。林明禎曾分享指，自己會自製牛油果料理，配合蜂蜜及麥片一起吃，並會以牛油果磨成泥狀塗麵包，吸收牛油果的營養價值，幫助修身及達至豐胸美胸效果。

2. 運動後胸部按摩

每次做完運動後，林明禎都會在洗澡時輕輕按摩胸部，把胸部向上拉提，維持堅挺不垂的胸形，另外在運動健身時，林明禎也會做一些擴胸運動，加強胸部附近的肌肉群，保養完美胸形。

3. 晚上6時後不進食

基本上林明禎都沒有怎樣戒口節食，只是避免喝有糖的飲料，三餐也盡量在下午6時前完成，6時後不再進食，平日也多吃菜、豆類及水果吸收營養，同時更有效地達到修身效果。

4. 以堅果代替油炸類零食

林明禎曾經分享指，比起油炸類零食，自己更愛吃堅果，她會隨身攜帶堅果零食，平日口痕肚餓時，就會吃堅果。堅果含豐富營養價值，又可以補充適當油脂，不過堅果熱量較高，不建議多吃。

胸部發育必備豆漿

另外，郭書瑤表示，自己會做飲食紀錄，方便未來做飲食調整。此外，她減肥的第一步是從戒糖做起，而原型澱粉，例如番薯、南瓜、紫薯等，就當作主食，而且要「分食」進行，若是一餐當中已經有肉有菜，那就要避免再進食澱粉。她亦表示，想瘦身不瘦胸，就得靠吃，而且不能只吃單一食物，而是要均衡飲食，她也大方分享自己的豐胸菜單，這些食物都是她減肥時的最愛，含有維他命C、膠原蛋白和膠質：

1. 熱豆漿加蛋：可以同時補充兩種不同的蛋白質。
2. 海鮮：例如蝦、沙白等，裏面含有豐富的「鋅」，可以促進荷爾蒙讓胸部長大。
3. 豬腳、豬皮、黑白木耳：裏面含有豐富的膠質，可以補胸部，還能讓皮膚變得更嫩滑。
4. 芝士、牛奶：補充蛋白質，也可以補鈣。
5. 生果：南瓜、蘋果、山藥、奇異果、水蜜桃。

有營養師表示，很多人減肥會採取少吃或低熱量飲食，但減少了油脂和蛋白質的攝取量，胸部就會縮水，所以減重也要有必要的脂肪攝取；想要不瘦胸，就要吃好的蛋白跟油脂，而且油脂是從食物中來，不是烹調用油；郭書瑤的菜單中，乳製品、牛奶、芝士、豆漿、蛋等都符合這個條件，其中豆漿還有植物性雌激素、大豆異黃酮，是胸部發育必備的營養素；而要瘦身不瘦胸，只要做好總熱量控制，在這個前提下，攝取豐富蛋白質和天然的動物性脂肪就能做到。