

減肚腩手臂

蠻腰、靚手臂，就要戒掉以下的美食。
5大「容易粗手臂食物」，想趁夏天 Show 出小食品有關。YouTube 人氣營養師 Charlene 就破解 8 大「容易腰粗食物」及 Bae 肉（手臂贅肉）都令人苦惱。這些部位瘦不下來，原來都與進食某些然未見理想，尤其是公認最難減的腰部贅肉、小肚腩，以及最顯肥的 Bae 很多人努力瘦身減肥，但一直沒有太大效果，即使勤力做運動，身形仍

引致粗手臂食物

肉類脂肪 很多女生為了減肥，戒斷澱粉後以肉類為主食，營養師指出，肉類脂肪含有大量飽和脂肪，很容易導致人體脂肪囤積，若加上日常的運動頻率少，沒有與基礎代謝達平衡，那麼就很容易引起上半身脂肪堆積，尤其更會令手臂肥胖。

Pizza（披薩） 不單熱量高，且含有豐富碳水化合物，同時更是屬於精緻澱粉美食。在瘦身期間吃 Pizza，不僅會促使升糖指數飆高，更會增加脂肪，精緻澱粉常常引致上半身肥胖，要格外小心。

炸雞及各類炸物 大家都知道，炸物是減肥時期的大忌，更是身材走樣的罪魁禍首之一，然而在炸物中，包含炸雞、炸魚、炸豬扒等美食，通常都含有高鹽、高油。當油脂攝取過多就容易使體液平衡失調，再加上缺乏運動，容易引致肥胖，油炸物更會令手臂的血管體液增加，造成腫脹及脂肪堆積。

雪糕、雪條 都以高飽和脂肪的全脂乳製品製成，容易加快肥胖速度，更會令手臂脂肪堆積及凝聚。再加上冰品內的高糖分，在飲食過程中還會影響血糖穩定，提高脂肪堆積的機率。

牛油及鮮奶油 全脂乳製品屬於高飽和脂肪食品，長期過量攝取不單會使體脂率直線飆升，更會造成手臂、上半身脂肪堆積，胖肚子又胖手臂。

戒食物元兇

引致腰粗食物

啤酒「啤酒肚」不是浪得虛名，冰涼啤酒固然可暢快解暑，但也含有驚人的高熱量，且酒精含量愈高熱量也愈高。營養師分享，由於身體代謝過程會優先分解酒精，進而影響體內脂肪的代謝及燃燒，甚至喝了啤酒還會使短時間內食慾增加，讓人胃口大開愈吃愈多，令脂肪會在不知不覺間堆積。

麵湯及火鍋湯 對於正在進行減肥計劃的男女來說，「高湯」是熱量魔王。營養師強調，不止是香港人愛吃的火鍋高湯很危險，就連湯麵的湯底也是肥胖兇手，原因在於高湯通常鈉含量高，且會增加體內水分滯留量，影響體內水分平衡，脂肪更會囤積在腰部。

白麵包 很多人都知道，想瘦肚一定不吃精緻澱粉，其中也包括了白麵包。白麵包由經過提煉及研磨後，所剩的高糖分胚芽所組成，吃進體內不只會使胰島素直線上升，加速脂肪形成囤積於肚子，市面上白麵包的製作過程也會添加大量鹽分，長期攝取也會加快腰圍增加的速度。

珍珠奶茶 近年來大受歡迎的手搖飲料珍珠奶茶當然也有上榜。傳統珍奶內添加了大量的糖分、奶精，就連珍珠的熬煮過程也會加入大量的糖，一杯下肚不止熱量爆錶，大量的糖分瞬間進入體內，身體內的酵素也無法快速做分解，導致攝取的脂肪囤積在腹部。

鮮奶油蛋糕 下午茶來一塊蛋糕是許多女孩每天最幸福的事，但鮮奶油蛋糕就是水桶腰的罪魁禍首。營養師解釋，當體內升糖指數（GI）高，會使血糖急速上升，同時分泌大量胰島素，這時就會容易增加脂肪的生成，加上奶油蛋糕的脂肪、糖分都相當高，更容易讓脂肪囤積令腰圍變粗。

雪糕及冰沙 冰冷食品雖然消暑，但也是女性小蠻腰的敵人。原因在於冰冷的飲品、冰沙、冰品，在進食過程容易影響體內血液循環與代謝機能，且對於腹部與下半身的循環影響最為明顯，這也是為什麼愛吃冰的人下肢容易肥腫、小腹瘦不下來。

碳酸飲料 延續冰冷飲品的危機，腰粗美食還包含了碳酸飲料。汽水、氣泡飲品等碳酸類產品，其中的二氧化碳和磷酸進入體內後，會抑制腸道中的益菌生長及存活，進而影響腸道蠕動，導致便秘、代謝不順等情況，種種因子環環相扣下，腰部線條自然也不會變瘦。

即食燕麥片 很多人早餐都會吃麥片，即食麥片看似無油、無糖，負擔少，事實上它在製作過程中往往添加了過量的鈉，甚至為了增加風味還會添加不少糖與合成香料，這樣的高鈉食品進入體內，會促使身體水分滯留，影響體液平衡，讓脂肪通通堆積於腰部與腹部。

