

零食點心 健康吃

很少人能抗拒在正餐以外完全不貪嘴，但要怎麼吃，才能止飢、解饞，還能獲得營養呢？

撰文／Sammi

正處於發育期的你，十分需要各種營養素和很多的能量幫助你長得更高更壯，所以很容易感到飢餓。在正常三餐外，還可能要吃零食點心當做下午茶或宵夜，有些人甚至一天吃到五六餐或者更多！但零食點心的成分通常不太健康，若毫無節制的攝取零食，可能反而會吃不下正餐，造成營養失調。不過你一定會想問，想吃就吃，難道不是很正常嗎？

餓了？嘴饞？

一般來說，想吃東西的主因分為真正的肚子餓和嘴饞。若是真正的肚子餓，在吃喝一些食物後很快就能降低食慾；而嘴饞不僅會突然發生，還不容易消除，就算是剛吃飽，也可能因為看見糖果餅乾、聞到蛋糕香味而再度引起食慾。偏偏這些特別能引起食慾的零食點心，往往不怎麼健康，吃多了對身體有害無益。嘴饞得難以忍受，又不希望影響健康，有沒有什麼兩全其美的辦法呢？接下來，我們就來看看要怎麼找出既能止飢、解饞，又能讓你獲得營養的健康零食吧！

