

这里还有一些**健身**饮食的原则. 1.讲究营养和健身锻炼的膳食目的。 . 2. 保证营养素摄取平衡。 . 3.优先选择热量较低、 营养含量较高的食物。 . 4. 以少量的食物摄取更多的营养。 . 5.坚持以粗、 素、 淡、 果和蔬菜为主的杂食方式。 . 6.大忌偏食。 . 7.少吃经过腌、 熏、 晒、 烤的食物。 . 8. 纠正不科学的烹饪方法， 把营养损失降到最低。 .