



轻食主义 ≠ 节食减肥妙招

美食专家告诉你,怎样的“简餐速食”才健康

□本报记者 洪 游

夏天快来了,气温上升,又到了“露肉”的季节,人体的饮食作息随着季节开始改变,似乎给了不少想瘦身的人“不吃饭减肥”的最好理由。大二女生洪一凡打开衣柜,发现去年的连衣裙似乎有些穿不上了,准备用少吃饭的方式来减肥,同学们提醒她这不是正确的瘦身之道,她却理直气壮反驳:“现在不是流行‘轻食主义’嘛,我这就是紧跟潮流,一定能赶在夏天之前瘦下来!”

近年来“轻食主义”的概念开始普及,时下白领们流行吃“轻食”“简餐”,不但能享受美味,更能达成瘦身的梦想,拥有健康而曼妙的身体。但是“轻食主义”到底等不等同与节食减肥呢?

自称“料理人”的曹磊是杭城知名的美食家,平时工作是给酒店做菜品方面的研究,偶尔客串电视台的美食嘉宾。除了美食的烹饪技艺过人外,他还是制作轻食的高手。曹磊告诉记者:“‘轻食’是指少油、少盐、少糖、高纤维及高钙,不给身体造成负担的饮食方法。果腹、止饥、分量不多,可说是‘轻食’奉行的准则。”所以

说,轻食和节食减肥在根本上是两个概念。

“轻食”注重健康概念,崇尚清淡、均衡、自然、健康、无负担的饮食,提倡吃七八分饱,远离刺激性食物,少用调味料,多用一些天然食材。它的另一个涵义则是指简易、不用花太多时间就能吃饱的食物。“简单来说,轻食主义强调的是简单、适量、健康和均衡。”曹磊强调。

对于现在流行的轻食主义,一般上班白领族都很适合。不过对于孕妇和未成年人来说,由于生长发育需要大量营养,因此就不太适合这一方式了。对于健康者来说,适合一周选择1到2天进行轻食,在此期间,要多进食五谷杂粮(高纤维)、新鲜鱼肉海鲜(需采用不油炸、少油煎的烹调方式)、各种颜色的新鲜蔬菜(多选择胡萝卜、红甜椒等红色蔬菜。在食用时候也要注意均衡搭配,别单吃一种。轻食的同时最好配合中小强度的运动,若是运动太过剧烈,容易导致低血糖。

曹磊为大家支招:“一门心思想要借助轻食瘦身的人,还可借鉴一些减肥人士

的经验,如饭前喝汤容易产生饱腹感;放慢进食速度,细嚼慢咽。因为在进食时,饱腹感会延迟传达到人类大脑中,如果吃太快就会摄入过量食物。”

延伸阅读

轻食误区需警惕

陷阱一:反正是素食,吃多少都很营养!其实不然,素食也会导致营养过剩,而不健康的肥胖者大多数是因为热量摄取过多造成,他们或认为素食热量不多,其实不少素食都是富含糖类的根茎类食材,热量可是很惊人的。因此,在吃素食时也要分外把握住自己的嘴。

陷阱二:素食餐厅可以放心吃!素食大多味道自然清淡,因此很多素食餐馆会在做料理时大量加入糖、盐、味精等调料,或者采用高油快炒的方式,导致油脂量和盐分摄取过高。

陷阱三:这些都不是肉,吃吧!很多水果的含糖量可也是很高的!这样吃下来,这个热量随时可能比你正常吃一顿饭还要高!

>>>链接 两款轻食食谱

【第一名:鸡腿卷便当】

食材:半只去骨鸡腿肉、花椰菜和红萝卜约半碗、蒜片3片、橄榄油 1小匙、盐少许、黄椒、红椒4至5片、玉米笋和甜豆4、5片、十谷饭1碗、白芝麻适量、新鲜水果适量。

作法:

鸡腿肉包入少许枸杞卷起,用电锅蒸熟、待凉切片。

用少许橄榄油炒香蒜片,加入花椰

菜、红萝卜拌炒,再加少许的盐即可。

水滚后加入甜豆、红黄椒,玉米笋烫熟捞起,放少许的盐和香油调味。

把白芝麻洒在十谷饭上面,提升香气。

【第二名:海苔便当】

食材:海苔片数片、饭1/4碗、醋适量、杏鲍菇2条、红萝卜半根、小黄瓜半根、猪绞肉1碗、葱适量、甜柿1颗。

作法:

健康百科

想知道如何避开健康“雷区”吗?看看医生都是怎么做的

□本报综合报道

在这个信息快速传递的时代,老百姓获取各种养生健康知识的渠道也越来越多,可如何在纷繁的信息网里选择正确的信息,确实是一件不容易的事。其实有个很多人忽略了一个好办法——向医生学。其实只要你仔细注意身边的医生,他们在健康方面都有哪些“讲究”? 哪些是医生们一定不会触碰的健康“雷区”? 只要看医生从来不做哪些事,赶紧对照着学起来吧。

骨科医生:不坐沙发

太软的座椅,比如沙发,人坐上去,腰椎缺乏足够的支持,不利于腰椎和脊柱保持生理结构。所以,家里虽然有沙发,但从不久坐,而是坐在硬一点的椅子上。

消化科医生:不喝浓茶,很少喝咖啡

咖啡和浓茶,容易引起食管反流。胃酸具有腐蚀性,如果经常反流,对食管、咽喉就会造成刺激,有研究显示,食道反流症也是引起食道癌的主要诱因之一。白开

水就是最好的饮料,如果嫌没味道,可以喝点淡茶水,绿茶、红茶、花茶都不错。

皮肤科医生:不去角质、不用美白产品

去角质真的没必要,皮肤有自身的防护系统,去角质会破坏这套系统,得不偿失。关于美白产品,一些宣称有美白效果的洗面奶、护肤品,很可能添加了荧光剂,容易引起过敏。皮肤科医生常用的的美白方法就是出门戴墨镜、帽子,或者遮阳伞,这样防晒最安全。

眼科医生:出门戴墨镜

眼科医生晴天外出一般不会让眼睛“裸晒”。太阳光中的紫外线会对结膜、角膜、晶状体以及玻璃体、视网膜等造成伤害。此外,紫外线与白内障的发生也有一定关系,出门戴个防紫外线的墨镜,可以预防眼底病变,也可以延缓白内障的发生。

心内科医生:感冒后不剧烈运动

轻度感冒时可以适量运动,但只能进

行温和的运动,不能做剧烈运动。感冒后,人体新陈代谢速度加快,如再从事比较剧烈的活动,就会使人体内热量增加,代谢更快,能量消耗过多。同时,感冒后人的抵抗力大大降低,感冒病毒更容易乘虚而入,如果侵犯心肌,就会加重心肺等脏器的负担,容易引起急性心肌炎、心肺功能不全,甚至导致心源性猝死。有不少人就因为感冒后剧烈运动诱发了心肌炎。

耳鼻喉科医生:车速快时不开车窗

行车途中,窗外的噪声虽然不会在短时间内引发听力障碍,长时间就可能会对听力产生影响。因此,车时速超过85公里时,最好将车顶及车窗封闭,行车途中最好也不要收听广播或者MP3。另外,每次戴耳机听音乐不要超过1个小时,应取下耳机让耳适当休息。长期生活、工作的地方如果有噪音,最好戴上耳塞,可以减少30分贝噪音。

健康速递》》》

虽然最近阴雨不断,但天气实实在在变暖了,稍微运动下就会出汗。出汗会使身体表面附着的细菌迅速增加,而细菌一般会选择“喜欢”的环境寄居。那么,身体表面有哪些地方是细菌喜欢寄居的呢? 小编在这里提醒爱运动的你,身上最脏的这6个部位,一定要注意卫生。

鼻子:鼻腔每分每秒都在工作,都在接触细菌,它是我们身体的第一道防线。鼻腔中的温度非常适合病毒细菌的生存,所以鼻子也成了最易残留细菌的部位。

建议:定期清洗鼻子,减少鼻腔感染的几率。用生理盐水喷雾,对着鼻孔喷上几下,待液体自行流出,用纸巾擦干净即可。

前额:前额是分泌油脂最多的地方之一。细菌依靠吸食这些油脂存活,且额头易出汗,汗液含有身体新陈代谢的产物。细菌在汗液中停留过久,会导致皮肤长痘、起红疹等。

建议:选择带有杀菌功能的湿纸巾,可消毒杀菌、给皮肤补充水分。夏天,还能通过蒸发吸收热量给身体降温,起到防暑的作用。

耳朵:天气渐暖,人们经常沐浴洗头,水淋入耳朵后若不及时吸干,会给耳朵带来麻烦。研究显示,耳朵本身藏着2000多种细菌,水进入耳朵未及时处理,部分酸性的耳屎会被泡开,腐蚀外耳道,在细菌的作用下,引起发炎。

建议:洗澡时尽量不要淋湿耳朵。如果耳朵不小心进水,可用棉签轻轻地伸进耳朵里,吸干水分。不要用过硬的工具掏耳朵,外耳道皮肤非常脆弱,很容易被划破。

手指:公交车扶手、门把手、电脑键盘、手机等,这些地方细菌聚集,手指时刻都在接触它们,因此会有许多细菌。特别是指甲缝里,寄居的细菌高达38亿。

建议:春夏细菌繁殖速度加快,大家在吃东西前一定要洗手。

腋窝:腋窝是身体汗腺最发达的部位之一,也是最易有“异味”的地方。寄居在腋窝中的细菌分解汗水中的物质会形成有异味的脂肪酸。

建议:定期清洗腋窝,有不适症状应及时就医,并按医嘱用药。

肚脐:由于其独特的“长相”,肚脐眼很容易堆积污垢。有研究曾对200个人进行了实验调查,在肚脐眼中共发现4000多种细菌。

建议:肚脐眼里的泥不能用力扣,要用棉签沾水一点点耐心地去,可以适量加点低浓度的酒精,起到消毒的作用。



天气渐暖细菌滋生这六个最脏部位如何注意卫生