

网友自制教程 教人“吃垮自助餐厅”

吃货表示热烈欢迎, 医生建议量力而行



每次吃自助餐厅,人们心中总暗含着“一定要吃够本”的想法。无奈肚皮有限,往往才大快朵颐了20分钟,皮带就几乎扣不上。不过,近日在微博上被疯传的“如何吃垮自助餐厅”教程,无疑为吃货们带来了福音。

7步,成为“自助餐杀手”

“如何吃垮自助餐厅”教程意在把人人都培养为“自助餐杀手”,教程一共分为7步,坚持了循序渐进的原则。

第一步:吃水果

吃完水果30分钟后,可以“不羞涩、不迷茫”地直奔下一主题。

第二步:海鲜

作者的理由很充分:“吃自助餐不吃生鱼片,怎么把成本收回来呢!”

第三步:海鲜(特指螃蟹、龙虾等)

作者鼓励,“脸皮要厚,吃它五六只是很轻松随意的,也是收回成本的必要条件”。吃到这里,基本上开胃环节结束,成本也基本能收回了。

第四步:各种肉类(比如牛排之类)

在快被肉腻死之前,转入下一主题。

第五步:沙拉(顺便休息一下肠胃)

第六步:主食(可以尝试意面之类)

第七步:甜品

拿好小蛋糕,挖好冰淇淋,边吃边聊。作者最后还强调,吃自助餐,最忌大杂烩,一定要按顺序“分层进食”;此外,少喝饮料,特别不要喝碳酸饮料。

医生:这样吃可能伤身

此教程一出,立即被吃货们奉为“宝典”,还有人隔天就亲身尝试了一番。网友“渲染de笨笨”现身说法:“先吃水果,不仅能吃得多,吃完后胃不撑,肚子也不胀,重点是一样一样吃,脸皮要够厚。”最后总结一句,“真心好用”。

看到这份教程,南京市中西医结合医院减重门诊专家陶雪芬主治中医师直言:非常不健康。她指出,先吃水果的做法是正确的,但是,如果没到半小时,等水果基本消化后再吃海鲜,海鲜与水果中的维C作用,会产生毒素,对人体有很大危害。其次,由于肉食为酸性食物,大量进食后,身体必须用钙中和,造成钙质损失;此外,太多肉食消化起来,对肠胃也有很大负担,产生的毒素甚至几天后才能排完。第三,螃蟹寒性很大,而生鱼片中也可能含有细菌和寄生虫,大量食用,不仅可能损害健康,此外可能还会造成炎症加重或过敏反应。

“就算吃自助餐,也必须量力而行。”陶雪芬表示,如果实在吃撑,餐后的几天就必须多加运动,同时注意饮食上的清淡,最好以素菜为主。(据《现代快报》)

g 关 z 注

莫言女儿揭秘父亲领奖服饰



独生子女管笑笑近日接受媒体采访,管笑笑透露:12月初,她与母亲将陪父亲莫言去瑞典领取诺贝尔文学奖。目前,父亲必备的燕尾服,已准备好。

一个多月来,“莫言热”不退。各种各样采访、会议、应酬,把莫言忙得疲惫不堪。“我帮他看一些会议文件和英文信件,也会告诉接待方我们的日程安排。这一个多月来,父亲收到的国际交流的信件基本上都是我看,并在他的授意下一一回复。”(据《华西都市报》)

温岭虐童幼师被释放 警方认为不构成犯罪



虐童案当事人颜艳红被警方释放。当天温岭市政府新闻办向媒体发布消息称,警方认为颜艳红不构成犯罪,依法撤销案件,对其作出行政拘留十五日的处罚,羁押折抵行政拘留。(据《新京报》)

太原“最坑爹盲道”拆除重建

太原市恒山路十里铺街口一段曲折的盲道,因50米内有26个直角弯,而被网友称之为“最坑爹盲道”。当地媒体称,16日太原市政部门拆除原盲道并重新铺设。

16日下午,山西《生活晨报》官方微博称,太原市政工人在重铺盲道,并公布了施工现场的照片。14日,网上流传一张照片显示,太原市恒山路十里铺街口有一段盲道“两步一拐弯,三步一调头”,“50米内竟有26个直角弯,每小段长约1米”,因此被称之为“最坑爹盲道”。据了解,太原市登记在册的视力残疾人士超过2万名。(据《京华时报》)

Z 真 q 情

37岁时丈夫突患脑癌 教师苦守十年“因为爱情”



十年前,陶鹤山不幸罹患脑癌,手术后失去了行走能力,为挽救丈夫,南京艺术学院思政课老师张德琴开始了爱情苦守。现在陶鹤山终于站起来了。医生赞叹,这是爱的奇迹。最近这段爱情故事在微博上流传甚广,网友感叹执子之手与子偕老的爱情原来就在身边。(据《扬子晚报》)

小伙撞老人后坚持送医 赔十万比活在惊恐中强

被撞伤老人连说“没事儿”,但他还是坚决送老人到医院。后来老人伤情恶化,他要承担数十万的医疗费。

近日,肇事者贵州习水人王冬被网友称为“仁义哥”,王冬说:“我是一个肇事者,理理不应该得到大家这么多的关心。我很自责,我甚至想到坐牢。其实路口也没监控,医院也没人管我,要跑的话随时可以跑,但我没想过。我不想今后都活在惊恐中。为了证明我不会跑,大爷的工友来后,我把身份证压给他们了。”(据《新京报》)

W 万 X 象

武汉车展童模穿比基尼登场



16日,武汉国际会展中心“2012楚天汽车文化节”现场,几名身着比基尼的女童车模亮相,引来围观。

17日,此事被发到微博上,引起强烈反响,评论几乎“一边倒”的吐槽车展主办方、汽车厂商、家长。据一位看过“表演”的车友说,让小孩子穿比基尼做车模,是商家在坑害“祖国的花朵”,家长太不负责任。(据《武汉晚报》)

H 环 q 球

美国男子欲复制奥罗拉枪击事件 看《暮光之城》险酿血案

今日凌晨,一名20岁的美国男子布莱克·拉莫斯准备在《暮光之城:破晓(下)》的放映现场进行恐怖袭击,不过因为他母亲的报警而令他计划受挫。

据外媒今晨报道,拉莫斯的母亲发现儿子购买了多支类似奥罗拉枪击案中的突击步枪,以及超过400发的子弹,而拉莫斯钟爱的《暮光之城》最后一部恰巧刚上映,因此怀疑儿子要仿照蝙蝠侠中的“小丑”在影院进行枪击而报了警。

警方证实,拉莫斯确实欲在电影院“大干一番”。(据《法制晚报》)

印度妻卖陋习盛行 貌美新娘仅售几百元



印度一名男子上个月为支付酒钱将自己的妻子卖掉。这一事件让卖妻陋习再次成为印度的热点话题。印度全国妇女委员会也特别组建工作组介入调查。

在如今的印度,妻卖换钱的事情还时有发生。在印度的一些偏远地区,只要花上数百元人民币就可以“买”到一位年轻美貌的妻子。(据《广州日报》)

因为用料极为考究 500美元一个汉堡包

美国一家餐厅推出一款售价500美元的汉堡包。餐厅方面解释,定价如此高是因为用料极为考究,包括白松露和神户牛肉。

单价500美元的汉堡包出自加利福尼亚州比弗利山的阿瓦朗饭店的奥利韦里奥餐厅,是主厨米尔科·帕代尔诺的创意。汉堡中夹着12盎司(340克)神户牛肉做的肉饼,看起来相当厚实。肉饼上覆盖一层松露味奶酪,最上层是2盎司(57克)新鲜白松露薄片。(据《羊城晚报》)

JOVCAR 景逸

跨界 随心 随心

约惠景逸 惊喜无限

跨年回馈优惠到底

单身贵族·两情相悦·全家齐欢

2012年11月~2013年1月

带上你最想一起跨年的人,和景逸约惠吧!重重惊喜优惠到底!

★凡不消费赠礼,购车,享购置税50%,赠礼包

★购车,购置税50%,购车,享购置税50%,赠礼包

东风汽车公司 信阳伟业专营店

销售热线:0376-6751555 服务热线:0376-3809795