

# 吃肉不长胖五大黄金法则

## 黄金法则 1:

多吃白肉,少吃红肉。此乃老生常谈了。减肥期间吃肉,低脂、高蛋白的鱼肉、鸡肉、虾肉当然是首选啦!因为即使再瘦的猪肉、牛肉里也会隐藏很多你看不到的脂肪,而鸡肉、鱼肉只要选对部位,就可以几乎不吃进脂肪。

同样的肉,不同的部位,因为脂肪含量不一样,热量也是不一样的。因此吃哪块肉非常关键。比如鸡翅尖因为多是鸡皮和脂肪,所以热量就比鸡胸肉高。而且鸡翅尖是鸡全身激素密度最高的位置之一,因此常吃鸡翅尖对减肥无益。而常用来做酿苦瓜、酿茄子、酿豆腐的肉糜,为使口感更好,在制作时一般会搅入很多肥肉,所以也是热量高得让你看不到。所以,要选择合适的部位烹饪。

## 黄金法则 2:

烹饪的办法很重要。虽然说鱼肉

是低卡路里的肉,可是当把鳕鱼做成了炸鱼块,热量可就与牛肉丸也差不多了!但是,清蒸鳕鱼的热量就低多了。因此,蒸是最适合的烹饪方式。不仅少用了不少油,而且像蒸的方式一般会比红烧的办法少用很多糖。

## 黄金法则 3:

在肉类的烹饪上,要减少烹饪时间。因为在肉类烹饪上,时间越长,就意味着使用的调料会越多,比如沪式红烧肉,那可是一把把放冰糖呀!而咕老肉看着糖汁粘腻,也放不了那么多糖。所以,尽量少吃炖入味的肉,而改吃浇汁入味的肉菜。

## 黄金法则 4:

还有一个比较重要的原则就吃小肉不吃大肉,也就是尽量把肉切成肉片或肉条,和其他蔬菜一起烹饪,而不是吃单纯的炖排骨啊、烤鸭子啊,酱肘子啊,这样虽然吃了肉,但是却不会吃进太多肉,做到适可而止。

## 黄金法则 5:

最后一条,也是最精华的一条的啊!实在饿得不行要吃肉的时候,一定不要配着米饭或烧饼吃,而是单纯吃肉,这倒不是因为肉类和淀粉类相互作用使身体更容易吸收进热量,而是因为汤汁拌着米饭或者肉夹着烧饼会太香了,而让你不能克制自己啊!

这就是一边吃肉一边减肥的黄金之道。当然,这样的办法不能让你一周就减少三五斤,可是坚持下来,就可以感觉到身体果真轻松很多呢。按照这个原则,做一道可以在减肥期间吃的肉菜吧:把肉块换成肉片。当然,用鸡片会更好啦。这里用了五花肉,不过吃的时候,只吃瘦肉;用蒸代替炖,少放糖,多用菜借肉味;而且吃的时候,千万要记得不吃米饭啊,啃个玉米算了!这样解了馋,也吃不了多少哈。  
(据人民网)



## 禁忌

# 5类人千万别吃维生素

对于维生素,不只外国人青睐,中国人也常爱不释手,每天当作很好的补剂来吃。然而,多项研究发现,即使是补剂,也并非人人适合。英国《每日邮报》撰文,总结了“不同疾病应该躲开的补剂”,给广大患者敲响警钟。

### 1. 牛皮癣:避免维生素 A

牛皮癣常规药物类视黄醇是维生素 A 的衍生物,进入体内后会储存在肝脏内,过量服用(男性每天超过 0.7 毫克,女性每天超过 0.6 毫克)会在体内产生毒素,导致结膜炎、脱发和皮肤病恶化。

### 2. 心脏病:别补维生素 E 和钾

加拿大麦克马斯特大学一项为期 7 年、涉及 1 万名心脏病患者的大规模研究发现,心脏病患者大剂量补充维生素 E(每天 400 国际单位,相当于 363 毫克),心脏衰竭及发病后住院危险分别会增加 13% 和 20%。过量补钾(每天超过 3500 毫克)会增加心悸和心律失常危险。

### 3. 糖尿病:避开维生素 B3

糖尿病患者大量补充维生素 B3(男女每天分别超过 17 毫克和 13 毫克)会导致血糖升高,补充剂量越大,造成的血糖问题就越严重。

### 4. 骨质疏松症:避免维生素 A 和磷

血液中磷水平过高(补剂超过 1000 毫克/天)会导致骨骼钙质流失,加重骨质疏松症危险。英国健康指南建议每天补钙不超过 250 毫克。大剂量补充维生素 A 与骨骼矿物质密度降低密切相关。每天补充维生素 A 超过 1.5 毫克,骨质密度降低危险增加 6%~14%。目前男女维生素 A 日推荐量分别为 0.7 毫克和 0.6 毫克。

### 5. 胃溃疡:避开维生素 A

研究发现,补充维生素 A 的同时服用治疗胃溃疡药物,会严重削弱后者的药效。

除维生素外,肾病和前列腺癌患者最好不要补钙。

肾病的两大常见病因是高血压和糖尿病。每天补钙超过 700 毫克(日推荐量)会导致肾脏内钙聚集,长期补钙则会导致肾结石。

同时,维克森林浸信会医学研究中心发现,每天补充 500 毫克~1000 毫克钙的前列腺癌患者,骨骼矿物质流失更严重。运动才是增强骨骼力度的有效方法。(张杰)

## 春季鼻子干燥怎么办

春天气候干燥,很多人感觉鼻孔干燥、很痒,常不由自主地挖鼻孔,结果很容易引发鼻出血。这种现象就是干燥性鼻炎。

干燥性鼻炎多发生在气候干燥的春秋季节。高温作业、在大量粉尘环境中工作、维生素缺乏、吸烟、饮酒及其他全身性疾病,都容易诱发干燥性鼻炎。其表现为鼻腔干燥不适,分泌物少,病人一般不流鼻涕。由于病人常挖鼻孔,有时可引起鼻腔出血。

预防干燥性鼻炎宜采取以下方法:

1. 每天应清洗鼻腔,将结痂浸软后取出。

2. 每天做鼻部摩擦或按摩鼻穴:用拇指沿鼻梁上下摩擦鼻翼数次,用食指旋转按摩迎香穴数次,加强鼻部血液循环;气候干燥时,可滴用复方薄荷油等。

3. 平时注意补充维生素 a、b<sub>2</sub>、c,有助于维护鼻黏膜的健康。

4. 戒除烟酒,少食辛辣、燥热之物,多吃些蔬菜、水果。

5. 不要用手挖鼻孔,以免加重鼻黏膜损伤。

6. 外出时不妨带支眼膏膏,用棉签轻轻地涂于鼻腔,可起到湿润鼻腔黏膜的作用。  
(刘红)

## 春季多吃豌豆养颜又护眼



李时珍说:“豌豆属土,所以主治脾胃之病。”豌豆是我们日常生活中经常可以吃到的食物,其属于豆科植物,清煮吃,治消渴,除呕吐。

现在正是豌豆上市的季节,青翠的颜色,不论是清煮还是搭配都别有一番风味。中医认为,豌豆味甘性平,具有益中平气,养颜健身的功效。此外,豌豆中还含有丰富的维生素 A,具有护眼的功效,非常适合白领在春季食用。

另外,春天鲜豆又嫩又鲜,营养丰富味道鲜美。鲜豆除了蛋白质在蔬菜中是领头羊外,还富含各种维生素、矿物质与膳食纤维,是低脂高营养的好食品。  
(据《南京日报》)

## 经常揉腹部的 6 大养生奇效

现代医学认为,揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量,增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能,使胃肠等脏器的分泌功能活跃,从而加强对食物的消化、吸收和排泄,明显地改善大小肠的蠕动功能,可起到排泄作用,防止和消除便秘,这对老年人尤其需要。

### 一、促进肠蠕动,消除便秘

揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量,增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能,从而加强对食物的消化、吸收,明显地改善大小肠的蠕动功能,从而起到促进排便的作用,从而预防和消除便秘,对老年人尤其需要。

### 二、腹部按摩利于减肥

因为按揉腹部能刺激末梢神经,通过轻重快慢不同力度的按摩,使腹壁毛细血管畅通,促进脂肪消耗,收到满意的减肥效果。

### 三、睡前按揉有助睡眠

揉腹有利于人体保持精神愉悦。睡觉前按揉腹部,有助于入睡,防止失眠。对于患有动脉硬化、高血压、脑血管疾病的患者,按揉腹部能平熄肝火,使人心平气和,血脉流通,起到辅助治疗作用。

### 四、揉腹防疾病

胃、十二指肠溃疡病。每天早、中、晚饭后各揉腹 1 次,每次约揉 5 分钟,可达到辅助治疗

溃疡病的目的。因为胃溃疡病的发生与胃酸分泌过多有关。经常揉腹,可促使前列腺素分泌增加,阻止胃酸过量分泌,防治溃疡病。

### 五、揉腹部消除慢性肝炎

每天早、晚坚持揉腹,则舒肝解郁、调理脾胃,可解除肝区隐痛、腹胀不适、食欲不振等。

### 六、手术后肠粘连

患者在伤口完全愈合后,进行自我腹部摩擦,可防手术后肠粘连的发生。一般应在每天早晨起床前、上午 10 时、下午 3 时和每晚睡前各揉 1 次。揉腹能促使肠道蠕动,有利于局部组织对手术后渗出液吸收。  
(据薄荷女人网)