

6种水果

吃大胸部吃细腰

胸部可以“吃”大吗?腰腹可以“吃”小吗?可以!这些让人垂涎的水果可以促进乳腺分泌,让你轻松“挺拔”,而超低的卡路里,让你一饱口福的同时,不用为“小肚腩”发愁,另外,丰富的维生素、纤维素,是你排毒养颜的好帮手!

1.木瓜



木瓜具有美白、丰胸等美容功效。用鲜木瓜炖汤或者是加蜂蜜蒸木瓜,可是丰胸的上品!木瓜内含木瓜酵素,这些木瓜酵素不仅可分解蛋白质、糖类,更可通过分解脂肪去除赘肉。

2.奇异果



奇异果甜美多汁,又含有丰富的维生素C、果胶、果酸等,成为最受欢迎的美容和塑身水果。带点酸甜好滋味的奇异果,能防止便秘、帮助消化和美化肌肤。

3.香蕉



香蕉润肠通便的功效是大家耳熟能详的了,坚持每天吃一两根香蕉,有助于排出体内毒素,收缩腰腹,焕发由内而外的健康美丽。而一根香蕉(净重100克左右)的卡路里,只有87卡而已,与一餐白饭(150克220卡)比起来,大约只有一半的低卡路里,既排毒又瘦身。

4.苹果

苹果是我们再熟悉不过的水果了,它含有丰富的果胶,可以帮助肠胃蠕动和排除体内毒素,最棒的是还可以降低热量吸收,再加上苹果的钾含量很多,可以防止腿部水肿。另外,如果有每天吃苹果的饮食习惯的话,可以使肌肤红润有光泽。

5.西柚



西柚的热量十分低,根据美国一项研究表明,如果正常三餐都能吃上半个西柚,保健效果会非常好。当然如果觉得一下子吃半个西柚实在不行的话,那喝西柚汁的效果也是相当令人满意的。

6.番茄

番茄含丰富的果胶等食物纤维,让人有饱腹感,有助消除便秘及促进新陈代谢,对瘦身相当有帮助,还能补充人体缺乏的维他命和矿物质。(39健康网)

初秋 专家告诉你怎么吃

□ 记者 杨寒冰 见习记者 胡焯晔



夏秋换季,是人体机能最为敏感的时期。这个时期,人们容易感到疲倦、乏力,甚至出现情绪上的焦躁不安,这个时期,也是感冒等病症的高发期。还有积了一个夏天的“火气”,也很容易在这个时候迸发出来,扁桃腺发炎、腹泻等病症也极易侵袭人体。

等到生病再吃药打针,未免太难受。所以,不妨从现在开始,通过饮食上的调节,把自己的身体调理到最好的状态。身体状况好,不仅人精神,而且对皮肤也很不错哦。

市中心医院营养科主任王朝霞认为,夏秋之交的饮食,应该注意营养平衡,多补充水分和维生素等。

每天吃足四类食物

营养再丰富的食物,都不能面面俱到。如果不注意食物搭配,很可能导致营养不平衡,影响到营养素的消化和吸收。因此,想要饮食平衡,必须做到饮食多样化,每天每餐吃足四大类食物:谷薯类、肉蛋奶豆类、蔬菜水果类、油脂坚果类。

一场秋雨一场寒,随着气温逐渐下降,人体的抵抗力要有相应的提高,可以吃些富含维生素A、C以及铁、锌的食物。维生素A能增加呼吸道黏膜、消化道黏膜的强壮性,提高机体抵抗力,促进消化吸收,起到预防疾病的作用;而维生素C在增强机体抵抗力方面同样有十分强大的功能。

王朝霞推荐了几种富含维生素和矿物质的食物。维生素A含量丰富的食物有动物的肝脏、蛋、奶、鱼肝油;富含维生素C的食物主要是新鲜的蔬菜水果。红尖辣椒、柿椒、菜花、番茄、鲜枣、猕猴桃、柑橘等食物中,维生素C的含量特别丰富。

富含胡萝卜素的食物是深绿色、红色、黄色的蔬菜水果,如胡萝卜、番茄、菠菜、南瓜等等。其中,胡萝卜一天吃2两多,就能满足机体对胡萝卜素的需要了。

含铁丰富的食物包括动物血、动物肝脏、瘦肉、木耳、大枣

等;含锌丰富的食物主要是粗粮、瘦肉和海产品。

食物选择 烹调讲求“润”

秋天的季节特点是“秋燥”,所以在夏秋换季的饮食中,要注意多吃些富含水分、能起到润燥养肺作用的食物。这些食物有梨、百合、甘蔗、无花果、银杏、花生、杏仁、木耳、紫菜等等。

需要注意的是,虽然秋老虎并未走远,天气仍然较热,但千万不要吃过多的生冷瓜果,否则容易引起肠胃不适。

除了精选合适的食物外,在

食品的烹调上,也有一些小窍门。比如,要用那些多汁多水、温度不过高的烹调方法,像蒸、煮、炖、烩、余等,尽量少用油炸、煎、烧烤等烹调方法。

此外,入秋之后,要特别注意水分的补充,每天喝上6~8杯水,能起到排毒润肺的作用。

秋季营养食谱推荐

想要过一个滋润的秋天,要学会吃,不仅要吃的好,更要吃的精。一日三餐变着花样来吃,既不会感到乏味,又能均衡营养,何乐而不为呢?

有时间的话,可以煲上香香糯糯的小米红豆粥、大米山药粥、牛奶麦片粥、芹菜粥、青菜瘦肉粥、南瓜粥、丝瓜粥、山药薏米粥、银耳莲子粥。

主食则可以吃些容易消化的面包、花卷、软馒头、鸡蛋野菜摊饼等。

在菜肴的制作上,可以选择银杏南瓜、百合西芹、清炒西兰花、菜花肉片、丝瓜鸡蛋、拌三丝(胡萝卜、柿椒、粉丝)、番茄鸡蛋等。

想要润燥,喝汤也是一个好方法,老鸭汤、菌汤、鸡汤、紫菜汤等既营养又美味。

除了一日三餐,水果也必不可少。根据肠胃的状况,适量吃些梨、甘蔗、猕猴桃、鲜枣、无花果、柑橘、葡萄等,补充水分和维生素。

吃好了,别忘了多运动。因为饮食与运动相结合,才是保持健康的秘诀。

蓝莓营养丰富 五类人群宜食

联合国粮农组织将蓝莓列为“人类五大健康食品之一”。美国《时代》周刊也称,“蓝莓可能比其他任何一种水果或蔬菜含有的抗氧化物都要多”。

蓝莓果实含有丰富的营养成分,属高氨基酸、高钾、高钙、高铁、高铜、高维生素的营养保健果品。它不仅具有良好的营养

保健作用,还具有防止脑神经老化、强心、抗癌、软化血管、增强人的肌体免疫等功能,其营养价值远高于苹果、葡萄、橘子等水果,堪称“世界水果之王”。不过因为蓝莓比较高昂的价格,目前它远未像苹果、橙子般受欢迎,其实有五类人群最宜食用蓝莓。爱美女性的时尚之选。蓝莓

中含有大量的花青素,花青素可防止皮肤皱纹的提早生成,是目前自然界最有效的抗氧化物质。长期食用花青素,可由内而外地预防皱纹,并且可使皮肤光滑,富有弹性。蓝莓果实中的花青素对眼睛有良好的保健作用,能促进视网膜上视红素的再合成,减轻眼部疲

劳及提高夜间视力,是很多药物无法比拟的。

上班族和老年人的健康之选。蓝莓中的花青素可以抗癌并减少心脏疾病的发生,防止脑神经老化、增强人的肌体免疫力。蓝莓还含有相当多的钾,钾能帮助维持体内的液体平衡、正常的血压及心脏功能。(健康网)

我的营养餐

“三无一不”的贵妃鸡

□ 记者 刘淑芬 文/图

最近,漂亮MM王艳迷上了做营养餐。现代人都很讲究养生,讲究吃的营养、吃的健康,王艳也不例外。

听王艳说过很多次,她做的贵妃鸡不用油、不用水、不用盐,营养价值不流失,这怎么做啊?做出来的菜好吃吗?抱着怀疑的态度,记者前去探访。

记者到达时,王艳已将原料准备停当:西红柿(4个)、土豆(1个)、洋葱(半个)、胡萝卜(1根)、鸡翅(2个)、香菇(3个)、冬菇(半斤)和青椒少许。只见她先将切好的西红柿、土豆、鸡翅和胡萝卜放入高压锅内铺底;再将切好的香菇、冬菇依次均匀放入锅内;洋葱和青椒均匀放在最上

面;倒入适量的李锦记生抽、老抽便盖上锅盖。

然后,她拉我到沙发上聊起天来。我纳闷,竟然有这样做菜的吗?不知不觉半个小时过去了,王艳把锅盖一掀,一股香气扑鼻而来。定睛一看,菜色煞是鲜艳,红、绿、黄、黑、白相配,赏心悦目,令人食欲大振垂涎欲滴。尝一口既嫩又鲜,的确是少有的佳肴。

王艳说,这个菜不放水、不放油,保持了原汁原味,鸡肉细嫩。虽然没有放水,但锅中汤汁不少且非常香,这是西红柿和冬瓜渗出的汤汁;虽然各种菜混在一起,但不串味儿,土豆是土豆的味,胡萝卜是胡萝卜的味,肉嫩菜不烂。鸡翅还可以用鸭、牛

肉代替,味道一样美。吃完菜后,我们又又在浓香的汤汁中下了几片拉面,别提有多好吃了。

市妇女儿童医疗保健中心营养师陈丽丽对王艳的菜作了如下评点:

西红柿含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素,烧汤佐餐,可增进食欲,食欲不振或发热时选食最为合适,而且对前列腺肥大、原发性高血压、冠心病、高血脂症都有防治的功能;土豆含有抗消化淀粉,有类似膳食纤维的作用,多食不会致肥胖;洋葱对于治疗糖尿病有



益;胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,可作为治疗维生素A缺乏症的治疗食物;鸡翅蛋白质在此菜烹调过程中变化不大,而且更有利于消化吸收,矿物质和维生素在炖时损失不大,所以此菜营养损失得非常少,老少皆宜,特别适合高血压、高血脂、糖尿病等患者食用。