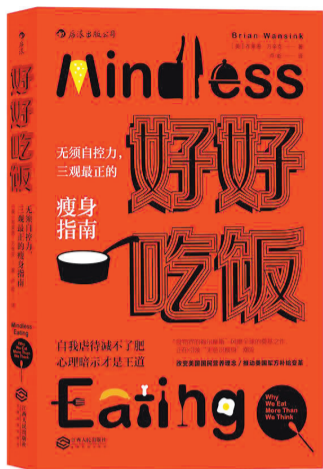


《好好吃饭》 三观最正的瘦身指南

超薄阅读



试读 最好的方法是 感觉不到在节食

我热爱美食。我妻子是巴黎蓝带烹饪学院的优等毕业生,而且我们都获得了法国认证侍酒师一级认证。虽说我们晚上经常享用烛光晚餐和美酒,可是在早上我仍经常会吃快餐式早餐和喝大杯健怡可乐。记者们常常对我的饮食“方式”表示困惑,甚至多少有些不以为然。我喜欢一切美食——无论高雅还是怪异,精致还是粗鄙。

本书不鼓吹过度节食——恰恰相反,它讲述的是,通过改善环境,使你不带负罪感地吃想吃的食物,而且不会增重;它讲述的是,改善饮食生活,使之变得愉悦。

美食是生活的一大享受,不该打折扣。我们只需改变周遭环境,使之与生活方式相适应,而不是相冲突。本书揭示了那些诱导人们过度进食的隐藏说客,说明了去除它们的方法。另一方面,如果你为军队提供餐饮服务,或在疗养院哄病人吃饭,或只是在自家厨房为挑剔的客人准备餐食,该研究同样能够告诉你引导他们多吃健康食物的方法。

传统节食书会逼得大多数人在沮丧和饥饿中举手认输,然后去买另一本节食书,指望它能指出一个不太痛苦的减肥方法。

本书反其道而行之,告诉你如何去除引诱自己过度进食的因素,如何改变厨房和生活习惯。你不会在一周之内变成泳装模特,但你会回到正轨,走向正确的方向。你可以在无意间过度饮食,但同样也可以在无意间减少饮食。

最好的节食方法,是你感觉不到自己在节食。我们开始吧。

作者:布莱恩·万辛克(美)
出版社:江西人民出版社

本书作者布莱恩·万辛克博士被尊称为“食物界的福尔摩斯”,穷其一生都在研究一件事:到底是什么因素让我们吃下了过多的食物。通过大量行为经济学研究,他证实:我们吃得过多,并非因为我们饥饿,也非食物可口,而是受到了外部环境的心理暗示。

这些不良的心理暗示存在于日常生活的各种细节中,譬如食品包装上的标签、餐具的规格、餐厅的颜色、进餐时的音乐,甚至于厨房的整洁程度。更糟糕的是,这些心理暗示在不知不觉中增加你的体重。

书海撷英

《海错图笔记》

作者:张辰亮
出版社:中信出版社

坊间传说,如果金丝燕的窝不断被人拿走,它就要一次次被迫筑新巢,直到把血都呕出来,将巢染成红色。这种巢就是燕窝中营养价值最高的血燕。2011年,这个流言被戳破了。燕窝的重要原产地马来西亚的农业部副部长直言,红色燕窝其实不是血染成的,而是山

洞中的矿物质渗入燕窝形成的,并且产量极小,红色不均匀。市面上那些红色均匀的血燕,都是用燕粪熏红的,亚硝酸盐严重超标。就算是天然的红燕窝,也不见得更有营养,反而可能带有过量的重金属。那些花重金买血燕吃的人,真是当冤大头了。

《梵高传》

作者:史蒂文·奈菲·格雷戈里·怀特·史密斯(美国)
出版社:译林出版社

文森特的母亲安娜从未理解过她最年长的儿子。他的古怪,从幼年起,就挑战着她世俗且根深蒂固的世界观。他那自由不羁的才气,挑战着她有限的理解力和视野。在母亲眼里,儿子总有那么多怪异和不切实际的念头;

在儿子眼里,母亲总那么心胸狭隘和冷漠无情。渐渐地,母亲对儿子的喜爱越来越少——从最初的不解到后来的不耐烦,继而演变成难以忍受,最后发展成恼怒。文森特成年时,母亲几乎已对他不抱一丝希望。

独家连载

《我的二胎时代》



孕前及孕期保健怎么做

卢梭说:“虚弱的身体,将永远不会培养出有活力的灵魂和智慧。”同样,一个身体虚弱的妈妈,怎么可能孕育出有活力有智慧的宝宝呢?

成家之后,生养宝宝自然提上了日程。

我的健康状况一直不错,但婚前整日忙碌,风风火火,足迹遍布世界,奇思妙想推动着我的生命列车轰隆隆地义无反顾地往前行驶。我开了很多家公司,有的很成功,有的不成功,这对我的精神、体力都损耗不小。

加之我经常面对公众媒体,有时整天都要接受采访,到处参加商务活动,这大大透支了身体健康。关节酸痛、头晕目眩、心悸胸闷、虚弱乏力、情绪波动……身体频繁出现状况。我感觉到,自己已经处于亚健康状态了!

为此,经家庭医生推荐,先生陪我找到了北京和睦家医院的著名医生邵文虹女士,请她帮我诊治。号完脉后,邵医生神色凝重,缓缓地说:“你是二十六岁的年纪,五十岁的脉象。”她建议我不要沉迷于工作,应该花些时间对自己的身体进行专门的调理。我感到医生的意见非常在理,就开始慢慢地缩减公司业务,只专注于自己感兴趣的板块,同时大幅度减少公众活动,以确保调理取得满意效果。

准备生养宝贝的准妈妈,一定要养好自己的身子。

经过半年调养,我的身体恢复得非常好,也非常顺利地怀孕了。

怀上大宝后,我请邵医生专门为我制订了身心调养计划。如每天要有二十分钟的有氧运动,微微出汗,适可而止。在饮食方面,我以往喜欢海鲜和凉性水果,医生就帮我整理出一套适合孕期的合理饮食方案。邵医生还叮嘱我,要坚持吃豆腐、喝豆浆等豆制品,大豆卵磷脂对孩

子益处很大。

她同时指出,维生素对孕妇补充营养也很重要。

“书到用时方恨少。”在肚子里的宝宝不停折腾的间隙,我也恶补了很多知识。我懂得了,孕前保健一定要做到合理饮食,多吃新鲜水果、蔬菜,同时应该多吃些含硒丰富的食物,如海鲜、鸡蛋、蘑菇等。还要注意补锌,多吃鲜豆腐、豆腐皮等豆制品及鱼、瘦肉、花生、芝麻、牛肉、羊肉、奶制品等食物。芹菜、木耳等会降低精子活力的食物以及辛辣的食物都应该少吃。当然,劳逸结合、加强锻炼,这些是老生常谈了,我就不赘述了。

我在怀孕六个月的时候就开始服用钙片补钙了。鱼类应该是每天餐桌上必备的,这是因为鱼类蛋白特别容易被吸收,对孩子的脑部发育很好。

瘦肉等优质蛋白也要及时补充。亚麻籽油里的 α -亚麻酸、二十二碳六烯酸(DHA)在脑神经和视网膜中大量存在,对胎儿脑的发育是非常重要的,我怀孕五个月时就开始补充DHA了。腰果、核桃、花生等坚果类食物对孕妇的营养补充作用很大,我每天都会吃一点儿。在水果方面,怀孕前期橙子、牛油果、火龙果和葡萄是我的最爱。尤其是葡萄,它具有安胎定神的作用,是我每天必备佳品。苹果看似普通,但里面的叶酸对孩子很有益处,也要每天进食。怀孕后期,我担心妊娠糖尿病,不敢吃太甜的水果,就选择一些口味清淡的。玉米等粗粮对于合理营养配比很有好处,肯定要定期摄入。另外,各种蔬菜更是不可或缺。

总之,怀孕无小事,一着不慎,满盘皆输。孕前及孕期保健上的一个细节缺失,都可能影响到宝宝的健康成长。所以,准妈妈应该防微杜渐、考虑周到,让爱情的果实平安落地。