



http://blog.sina.com.cn/s/blog_50402e320100ji7m.html?tj=1

日本女人 为何吃不胖

在日本，你很少能看到胖女人。大家可能会纳闷儿：在物质极为丰富的今天，以日本人的生活水准，怎么可能没有胖女人？其实，这个原因很简单：她们吃东西非常注意，她们的苗条身材都是吃出来的。一般来说，日本女人对食材的选择、吃法甚至盛食物的器皿都是非常讲究的。

以吃米饭为主

吃饭时，大多以米饭配蔬菜、豆腐或鱼，这样除了容易有饱腹感，还可以均衡吸收营养。与吃面食如面包、西饼等相比，这种吃法更不容易致胖。

早餐最重要

在日本文化中，早餐是一日三餐之中最重要的一餐，所以一直以来，日本妇女每天早上都要为家人准备丰富又健康的早餐，每一碟、每一碗都精致味美。而目前的科学又已经证明，三餐中的早餐不仅对健康最重要，而且还是最不易让人发胖的一餐。

每周必吃的 5 类食材

在日本，大部分日式料理都以鱼类、

豆类、稻谷类、蔬菜及水果这 5 大类食材为主，虽然品种简单，但它们可以相互搭配，做出许多有变化的菜式，而且卡路里的含量也比较低。据日本相关部门统计，仅仅这 5 类简单食材，日本女性每星期就可以做出超过 100 种的不同食物，而在西方国家，每星期只有 30 种不同食物。

盛食物的容器很小

吃过日式料理的人都知道，日式食品容器一般都比较小巧，当然里面所盛的食物就更少更小了。

当你进食时，看到一堆盛着食物的不同式样的容器摆在面前，首先在心理上也会产生“这么多食物，每种要少吃点儿”的想法，从而帮助控制进食的分量。

简单烹调

日本家庭大都会选用自行烹煮的高汤来调味，原材料主要是海藻或豆腐、鱼类等，营养丰富，又不会有太多人工化的高浓度调味料。利用自家的高汤煮食，一般就不再添加调味品，烹调方法比欧美、中国更加简单，营养也得到了很好保存。



岳母给球迷女婿的一封信

贤婿你好：

南非世界杯开始了，知道你是个超级球迷，看球俺可以理解，但在有些事上，你一定要注意：

1. 别冷落了俺闺女，在适当时候可以放弃一两场无关紧要的球赛，陪俺闺女看看肥皂剧，否则，俺闺女有外遇啥的，俺概不负责。

2. 别叫俺外孙看世界杯，俺可不想到时候外孙媳妇也和俺们一样，不定期成为“足球寡妇”。

3. 俺家你就放心吧，力气活儿会给你攒个把月，待世界杯结束，你一并解决就成。

4. 多参加报刊上的征文比赛，好能得些奖金、奖品什么的。不能只看球，连电费都白白浪费，太得不偿失了。

5. 看球注意别影响邻居休息，不要一兴奋就往楼下丢啤酒瓶，注意环境卫生，搞好安定团结。

6. 有空陪陪你老岳父看球，以免他一个人在家看不过瘾，找些“老不正经”回家狂欢。

7. 上班别迟到，路上注意安全，别乐极生悲。

8. 这个月节约的零花钱，不妨给俺闺女买个戒指啥的，以增进感情。

9. 如果俺闺女爱上了某位球星，你别吃醋，那只是精神上的必要填充，一个月就够了。

10. 这最后一点也是最重要的：你要知耻而后勇，立志尽快发财，带上全家去现场看球，那才叫风光过瘾。

未尽事宜，请酌情自量，切切。

(刘江伟)

副刊

欢迎荐稿: gyz0111@yahoo.com.cn
电话: 65233688



洛阳网
WWW.LYD.COM.CN
——洛阳人的网上家园
点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618