

夏天减肥,吃“冷食”就能瘦?

纤体大课堂



盛夏,又到了减肥的狂热时节。夏日减肥,吃什么很重要。有人说,吃“冷食”既能减肥又能防暑;也有人说,人的肠胃功能在此时最弱,总吃冷食容易引发肠胃疾病。那么,夏季减肥在吃方面到底要注意些什么呢?本期“纤体大课堂”将教你几招实用的减肥菜谱,让你吃出苗条和健康!值得一提的是,该栏目得到了“美的世界”美容纤体 SPA 连锁机构的大力支持。

本期话题

食物的冷与热与减肥无关

卡路里是热量单位,它是食物燃烧所产生的热量的一个量度单位,同食物的冷与热无关,将热量单位认为是热的食物才含有的东西,这是一个简单的文字理解错误,一个很天真的错误。食物是否含有卡路里或者说含有热量,与食品是方是圆、是冷是热、是大是小都没关系。真正的热量是同食物的成分相关。就像最近喊出“冷主张”的光明优倍高品质鲜奶,这种冷牛奶与常温牛奶或冰过

的常温奶最大的区别不在于所含热量的不同,而是在杀菌技术上。采用先进杀菌技术的冷牛奶的营养成分要比常温牛奶高一倍。所以,这种冷牛奶对选择在夏季减肥的人士十分实用,因为它既冰凉解暑,又不额外增加热量,还保证了身体所需的营养。

其实,任何食物只要含有碳水化合物、脂肪和蛋白质中的任何一种、两种或者全部,就一定有热量,含有卡路里。但有一类食物例外,这种食物几乎不含碳水化合物、脂肪和蛋白质,而且不论冷或热,它都含有很高的热

量,这类食物就是酒。100克小麦酒可提供238千卡的热量,58度的二锅头100克可产热351千卡。因此喝酒是不利于减肥的。

专家提示,因为夏天的人体消耗量会很大,只要选择适当的低脂低热量的食品,坐着不动就能减肥也不是做梦。但通过控制饮食来减肥是需要有一定的恒心的。

快报记者 史丽君

■ 小编推荐夏季减肥菜

1. 香菇豆腐
功效:香菇可降低胆固醇,豆腐有利于减肥。
2. 枸杞烧鲫鱼
功效:枸杞可防治动脉硬化,鲫鱼含脂肪少,有利于减肥。
3. 木耳豆腐汤
功效:黑木耳及豆腐均为健康食品,可降低胆固醇。
4. 双菇凉瓜丝
功效:香菇、金针菇能降低胆固醇;凉瓜可减少脂肪吸收。

南京全美医疗美容

学生教师暑期优惠 手术费8折

诊疗科目: **美容外科**

刘庆德主任主诊
江苏省医疗美容主诊医师
资深知名眼鼻专家

咨询热线: 13905172027 13770647327
(苏)医广【2008】第03-03-016号

中山路81号华夏大厦2401室(新街口华侨路口华夏银行北门上楼 节假日不休息)

美丽热线: 025-84731766 025-84731755

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 减肥——标尺篇

正宗的针灸 减肥登陆南京

——来自中国中医研究院的权威针灸专家

真正的中医针灸减肥必须是:

- (1) 无痛。
- (2) 无药化,既不需要服用也不需要涂抹任何药物辅助治疗。
- (3) 不需要节食挨饿。
- (4) 不需要运动配合,更不需要仪器辅助治疗。
- (5) 不需要推拿按摩。
- (6) 针灸治疗的第一次体重就会下降2-5斤。

先减后缴费 无效不收费!

红森林专业减肥

招聘:医生,护士,美容师(待遇优厚) 地址:南京市白下区新街口户部街33号天之都大厦2912号
电话: 68670329 85196953 (24小时) QQ: 294465037

热烈庆祝唯真荣获“**中医瘦身优胜品牌机构**”

唯真 Virgin Time 专业减肥 19年打造

WWW.WZJF.COM (唯真减肥网) WWW.414918.COM (专业美容减肥网)

第四代针灸减肥 专业的中医针灸减肥诊所

减肥

臀变翘了 脸变瘦了 腰变细了

紧肤疗法 针灸瘦脸 针灸减肥

血压正常了,脂肪肝好了,男士将军肚没了

减肥不只是女人的专利

劲爆 体验价 **99元/10次**

◆最后一周特别活动◆

成功减肥的标准!

我们能将**530斤**的人减到**180斤**!且从2000年到现在体重没有出现反弹。

营业时间:10:30-20:00 (每周六休息)

唯真承诺 不管减肥多少,皮肤不会松弛! 招聘针灸医生4名(女性)

新街口店: **86856617** 龙江店: **86213076**

地址:南京市石鼓路42号冠华大厦1407(大洋百货内) 龙江中青大厦1号门11楼(金润发斜对面)

Beauty World 金陵瘦身首屈一指 已让南京六万女性实现窈窕梦想

全民纤体大课堂 体验进行中

瘦身前 瘦身时 瘦身后的月速度 **37.6斤**

肥胖检测+饮食搭配+冲淋沐浴+瘦身体验 **共58元**

美丽见证: 2007年荣《金陵晚报》首届胖姐瘦身大赛总冠军

15年专业瘦身卓越品质 美的世界·美容·纤体·SPA会馆

湖南路店: 湖南路128号2-3F TEL: 025-83228844
新街口店: 新街口石鼓路33号东方名苑A座6F TEL: 025-84464406
杨公井店: 白下区延龄巷2号 TEL: 025-84548381
乌台路店: 乌台街天福苑85号 TEL: 025-83263263

公司长期招收(美容师、美容学员)! 咨询电话: 83227744

中美医疗美容 品/质/卓/越 韩/式/风/格

工商注册号: 3201062302520 广告批文号: 苏中广证字(2007)第05-08-017号

个性仿生隆鼻 美鼻如花

针对各人的面部特点,根据美学标准,为您打造最完美的方案。25年成功临床经验,让您放心选择。选用安全优质的仿生材料,采用微创内切口技术,手术无痕无疤。术后鼻子达到自然和谐美,从任何角度看,都显得圆润、彩血您完美的容颜,典雅的气质。

彩光美白祛斑 300元/次

官丽华 主任医师从医25年
江苏省首批美容主诊医师,成功为2000多名女性塑造完美容颜,无一例失败,每一例作品都是自然与和谐的统一。

韩式双眼皮 塑造迷人双眼

不需要开刀手术,时间短,恢复快不影响工作和学习。双眼皮形态可以保持终身不变。

美丽热线: 83248003 85992890 南京市鼓楼区新模范马路9号
QQ: 843777039 www.515m.com (司岗后路口国电南自对面)

雀斑、黄褐斑

雀斑:我院率先应用锥体专利技术(专利号 ZL012515507)基因控制转移疗法,快速准确的2-3秒内到达雀斑根部,将雀斑连根拔起,5天彻底祛除。

黄褐斑:采用修复疗法结合内调对黄褐斑、妊娠斑、蝴蝶斑、酒渣鼻、痤疮(青春痘)快速去除。老年斑、扁平疣、汗管瘤、黑痣、暗淡无光泽,一次治疗

无效退款

地址:南京市集庆路233号(集庆门医院)
电话:025-52235576