

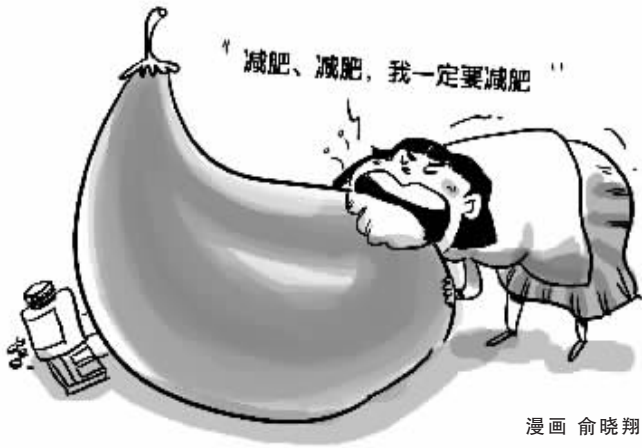
# 生吃茄子能减肥,你信吗?

## 医生说“瞎扯”,蔬菜专家说生茄子其实不吸油



www.wonengw.com

为了减肥,真是怪招迭出!有段时间,流行生吃苦瓜减肥,最近又流行起生吃茄子减肥了,认为每天生吃茄子,就会起到清肠、减脂的作用。南京许多医生一听说这个都笑了,“基本是瞎扯”,专家说,很多减肥怪招,其实就是玩“障眼法”,有的干脆是画蛇添足。



漫画 俞晓翔

### 熟茄子爱油,生茄子却不吸油

目前很多市民都喜欢拿生茄子直接蘸酱当早饭吃,有一天生吃一个茄子的,也有每天早晚各生吃一个茄子的,特别是上了年纪的大爷大妈们,对这个特别信,认为可以减肥、降血脂,因为茄子是“吃油”的。而网上流行的生吃茄子的方法是,将长茄子切丝,根据个人喜好配上青椒丝、黄瓜丝或者生菜丝等,用酱油、醋、麻酱拌匀,每天吃,就会起到清肠、减脂的作用,至少可以治便秘。

茄子真的能减肥吗?省生态学学会蔬菜专家王长军告诉记者,在所有蔬菜里,茄子一定要放油多才行,否则茄子会感觉很涩很苦,不好吃。这恐怕就是茄子吃

油说的来源。但是说生吃茄子有吸收油脂的作用,有点不靠谱。茄子烹调时能吸油,是在高温下吸油。如果把茄子放在37℃的环境下,即便让它泡在油里,它根本吸不了那么多油——而人们的胃液温度是37℃,不是炒菜的100℃以上。因此,生吃茄子可以祛除人体肠道内油脂的说法是不正确的。

“这东西吃多了,有的人是容易头晕恶心的。”王长军说,茄子性寒,而且含有茄碱,体质差或者对这类食物过敏的人吃多就感觉不太舒服。另外,茄子不能生吃,生吃可能引起腹痛泻肚。

医生:这个说法是“瞎扯”

南京市中医院养生康复科主任王挺笑着说,减肥跟食物种类没有关系,跟摄入量有关系。经

常吃蔬菜等低热量食品,确实容易减肥,但如果非要生吃茄子就能减肥,就有点勉强了。

江苏省省级机关医院消化科主任朱一丹告诉记者,她也没有听过这个说法。茄子的营养成分只是纤维素、少量蛋白质以及大量的水分,有一些抗氧化剂的成分,确实吃了之后对心脑血管有保护作用,但是说生吃茄子能减肥没有科学依据。一名医生听了记者的转述后,直接说这种方法属于“瞎扯”,误导消费者,减肥是个系统工程,仅靠生吃某样食品就减肥了,那全天下的肥胖人士还要那么发愁干什么。

医生同时提醒,不是所有的蔬菜都可以生吃,有的蔬菜生吃还非常容易引起中毒,如果生吃茄子出现口唇发麻的感觉时,就需要警觉。茄子可腌渍、煮、烧、

蒸和焖,配肉和不配肉都很好吃,但是尽量不要生食。

其实类似的减肥怪招,几乎每过一段时间就流行一样,王挺告诉记者,“估计都有上百种了,基本都是障眼法,有的甚至是画蛇添足,其实减肥没有什么秘籍,关键在于解决好摄入量与消耗热量的关系。”

### 【部分减肥怪招】

**橙子速效减肥:**早餐西红柿一个、熟蛋一个、一杯鲜榨橙汁;午餐蒸蛋一碗、西红柿汤一碗、鲜橙一个;下午茶鲜榨橙汁一杯;晚餐番茄一个、熟蛋一个、鲜橙一个。

**反复咀嚼法:**争取把食物嚼成液体状态然后再送到胃中。

**刷出好身材:**每餐前后用软毛牙刷刷牙头,这样食量比正常少一半就已有饱的感觉。

**“豆腐+牛奶”:**很多名人也比较迷信这个减肥方式。

**吃苹果减肥:**一日三餐只吃苹果,三天之内不吃其他食物。

**生吃苦瓜减肥:**每天生吃两三条苦瓜。

通讯员 周艳琴 李珊

快报记者 刘峻

### 【今日话题】

减肥,你有什么妙招?在减肥茶、减肥药、减肥食品以及到瘦身机构之间,你会选择哪种减肥方法?登录“我能网”(www.wonengw.com)——核能空间站——所有圈子——爱情圈——婚前婚后,发表你的观点。



热线:96060

## 想办草坪婚礼 又怕天公不作美

快报讯(记者 沈晓伟)“我想举办一场草坪婚礼,可家里老人不同意,说是怕天天下雨。”昨天,市民宋先生拨打快报“现代新娘婚庆大讲堂”的电话,咨询筹备时遇到的难题。宋先生打算订的日子是8月,正是南京经常下雨的季节,但是放弃原来的方案,又觉得不舍,“草坪婚礼我们憧憬了很久,如果放弃会一辈子都觉得遗憾。”

“涉及到天气这种不确定的因素,新人就要做好充分的准备工作,做到万无一失。”快报的婚庆专家建议,一定要举行草坪仪式的新人,在预订会场之前,就应该问清楚会场是否有防雨设施,例如顶棚等是否能够租借、或者是否有透明塑料棚等,以防地面泥泞。还可以让会场当天预备好一间小会议室,可以临时改为仪式厅,这样就万无一失了。

现代新娘公益大讲堂第二期将于近期推出,讲堂不但集婚礼流程、婚礼策划、新人彩妆等知识于一体,还为广大读者提供即时问答等贴心服务。想参加的请拨打报名热线96060抢订。

## 灰指甲

纯中药膏外敷快速治疗灰指甲,不吃药、不泡脚、包治疗、无毒副作用。换药3-5次(7天左右)祛除病甲,半月长出新甲,不易复发。随治随走,不影响工作。  
电话:025-52235232(医保定点单位)  
地址:集庆路233号集庆门医院

# 儿女孝顺,家庭和美 六十老人缘何想自尽?



王大妈年过花甲,儿女都很孝顺,真是安享晚年的时候,可没想到,前段日子,60岁的王大妈人好像瘦了一圈,而且言行举止之间,突然萌生了轻生的念头,这让周围

的老伙伴们吓一跳。几个老邻居一番追问,这才知道,原来都是牙病惹的祸。

王大妈患有多年的老牙病,经常牙龈出血,牙缝裂的很大,最近几个月,牙龈发炎,红肿,越发严重起来,王大妈说:“我现在啥也不愁,就是牙病伤脑筋,可也不能为了这点小事就麻烦孩子,他们工作都忙。”女儿知道了实情要带着老妈去医院,可老人是犟脾气,怎么也不肯去。“隔壁的老张就是去医院拔牙镶牙的,这假的就是假的,他自个儿说吃什么都没味道,我这把年纪了,不受这个罪。”

女儿突然想到了自己单位老领导经常咀嚼的一种牙白金咀嚼

片。女儿当即要来了电话,专业的客服人员立刻给予了详尽的针对性解答,针对老人不愿意拔牙,吃药见效又慢的情况,只需每天嚼一嚼牙白金,牙病就可以得到很好的治疗。半个小时后,两盒牙白金已经送到了老人手上。

有了牙白金,王大妈一天用两次,一次嚼两片,先含在嘴里5分钟,然后嚼一嚼,最后刷一下牙齿,就这么简单。王大妈用牙白金一个月不到,久治不愈、难缠难治的老牙病竟然全好了。王大妈有一口好牙,吃饭香,精神好。用老人的话说:“人老了,为自己也为儿女着想,要保重自己的身体才是。”

据介绍,人在嚼牙白金时,口

腔中会产生两种聚合微粒:一种是负电荷聚合微粒,它能迅速清除牙结石,牙菌斑,阻断牙病发病元凶;另一种是全营养聚合微粒,能有效补充牙齿及牙周所需的营养,让萎缩的牙龈饱满红润,使松动的牙齿变稳固。

第43届国际牙科学会公布的研究报告中指出:在嚼牙白金咀嚼片后,86%的牙病患者在2分钟内牙痛停止,89.3%的牙病患者3天内牙龈发炎症状消失,90%以上的牙病患者坚持咀嚼30天后,牙齿变得坚固。调查显示,在我市,百分之八十以上的中老年人在遇到牙病问题时,首选牙白金。市民可拨打025-68152090咨询。



## 给男人想要的感觉...

中国男人是出了名的工作狂奋斗狂,经常早出晚归,加班加点;中国男人事业心强,在追求事业发达的同时往往以牺牲健康为代价,尤其是众多30岁到50岁的男士,他们是社会的中流砥柱,但往往脑力和体力严重透支,白天劳累过度,晚上筋疲力尽,夫妻生活质量直线下滑,问题随之发生。

有专家揭秘,脑力疲劳是导致中年男性体质下降、诱发疾病、最终死亡的主要原因。

一位企业家如此慨叹:我现在是拿命换钱,将来再拿钱换命!

社会学家在一次婚姻调查中发现:25%中年男性因为“性力疲劳”导致性功能下降,造成夫妻性生活不和谐。性力疲劳已经成为现代家庭婚姻路上的红灯。

男人,累了倦了疲了,别忘了给自己多一些关怀,除了加强锻炼,选择合适的养生保健品是关键,中年男性的养生保健尤其重要。面向中高端人群的还能虫草含片已成为众多优秀男士的首选,还能虫草含片,纯天然虫草精华,是享誉国内外的男性滋补佳品,也是越来越多的都市男性的必备品。

“还能”虫草含片,补充纯天然能量,无任何激素,除了加强锻炼,选择合适的养生保健品是关键,中年男性的养生保健尤其重要。面向中高端人群的还能虫草含片已成为众多优秀男士的首选,还能虫草含片,纯天然虫草精华,是享誉国内外的男性滋补佳品,也是越来越多的都市男性的必备品。还能”虫草含片,补充纯天然能量,无任何激素,运用德国超微粉碎制药工艺,极易吸收。3分钟即完全分解,2小时就起效,每片功效持续长达3天,无任何副作用,更能补充体能、增强免疫。服用后精力充沛、工作再忙也不感到劳累,立刻缓解脑力、精力和性力三大疲劳危机。对于脑力疲劳者:三天一片,缓解脑部供血不足和微循环缓慢的疲劳感;对于精力疲劳者:可迅速补充能量,有效缓解身体机能的疲劳感;对于性力疲劳者:舌下含服,三分钟起效,迅速解除力不从心感,激情爆发,活力无限,夫妻性生活重返和谐。

市民可拨打025-68152090咨询。

## 苦 牙齿松动、疼痛 牙龈红肿、出血

牛大爷最近急得团团转,牙周炎发作,牙痛得不行,什么东西都吃不下,牙龈红肿出血,尤其里面的牙齿不小心碰一下就疼得直吸凉气,几颗牙齿摇摇晃晃,稍微硬一点的东西完全不敢碰,吃饭还老塞牙。时间一长,胃口就不好,这里不舒服,那里不对劲,牛大爷整天唉声叹气,觉得日子越过越没意思。说来真的神奇,自从牛大爷用了牙白金,一切都有了变

化,才几天,牙病症状都消失了。牛大爷说:每次嚼牙白金,就像无数个小刷子在口腔里洗洗刷刷,麻痒痒的,好似在给牙龈做按摩,不知不觉牙就不疼了。过一会儿漱漱口,发现吐出的水都是黑色的,感觉整个嘴巴都很清爽。现在,连续嚼完几盒后,松动的牙齿变坚固了,什么东西都能吃了,牙周炎全好了。牛大爷乐呵呵道:活着能吃能喝,胃口一好,身体就好,哈哈。”

•1分钟止牙疼 •2天炎症消 •15天强根健齿 •30天坏牙变好牙

## 嚼嚼牙白金 轻松治牙病

### 牙白金大礼相赠

#### 活动一:

买3盒牙白金赠总价值136元的熊胆牙膏2支

**熊胆牙膏:**能有效抑制牙龈出血,健龈固齿,预防牙周病,修复口腔溃病,改善牙龈肿痛,祛除口腔异味,洁牙效果更佳。配合牙白金使用,是敏感牙齿人士的必备牙膏。

#### 活动二:

买5盒牙白金赠价值398元的养生水杯一只

**养生水杯:**纳米技术制造,磁能量水杯,具有多重保健功能,能清烟毒解酒毒,对牙齿口腔疾患能促进愈合,改善口气,配合牙白金使用,中老年人养生必备。



订购电话:400 187 8899

电话订购

送货上门

货到付款

指定专卖:南京石鼓路138号五星年华商务楼1108黄一明养生世家

更多优质健康产品 请来店面惠顾  
服务时间:周一至周日早8:30—晚8:00