

向中国饮食习惯取经 克林顿苗条了

目前,出现在镜头前的美国前总统比尔·克林顿突然恢复到“苗条的身材”,让人眼前一亮!据现年64岁的克林顿透露,自己向中国饮食习惯取经,放弃至爱的汉堡、披萨和烤肉,只吃青豆、蔬菜和水果,让他在短短数月里成功甩肉11公斤!此外,这种植物节食法不仅让克林顿成功瘦身,甚至还有效控制了其严重的心血管疾病。

▶克林顿现照(左)和1999年的资料照片对比



向中国饮食习惯取经

据报道,日前,为了支持民主党候选人下个月的中期选举,美国前总统比尔·克林顿出现在一个电视台采访节目里。

这时的克林顿足足瘦了一圈,让人眼前一亮!

在问及减肥史时,克林顿表示,早在女儿切尔西·克林顿的婚礼举行之前,切尔西就“下令”父亲克林顿减掉6.8公斤的肥肉。因此,克林顿向中国饮食习惯取经,决定采用植物饮食法进行节食减肥。在切尔西的婚礼上,利用这一饮食法瘦了一圈的克林顿,向宾客大力推荐一本介绍饮食健康的书籍《中国养身》,而他自己就是通过书中的减肥法进行节食减肥的。这本《中国养身》不仅介绍了亚洲地理,还推荐了很多中国的养身方法。

据悉,克林顿患有严重的心血管疾病,但他仍然至爱汉堡、披萨和烧烤等不健康的食物。为了达成女儿当初制定的目标,他所选择的植物饮食法不包含任何的牛奶和肉类,这样克林顿放弃了至爱的汉堡、披萨和烧烤,只食青豆、蔬菜和水果果腹。此外,这种饮食方

法还可以有效地控制冠心病。克林顿一直患有心脏疾病,2004年,克林顿接受心脏搭桥手术,今年较早时发现心血管阻塞,需进行手术植入支架。

在谈及具体的减肥方法时,克林顿表示:“我只吃青豆、豆类、蔬菜和水果。我每天早上都坚持喝一杯蛋白质补充剂,但里面没有牛奶。只会饮用混合了水果和蛋白质粉的杏仁奶,这已经可以吸收一天所需要的蛋白质。”克林顿说,他会偶尔吃点鱼,但绝对不会吃任何肉类,包括鸡肉和火鸡。

回到上大学时的身材

采用这一植物节食减肥法后,克林顿的体重骤减,成功甩肉11公斤,远比切尔西之前所制定的6.8公斤的目标要高得多,重新回到了其上大学时苗条的身材!

根据研究显示,采用植物节食减肥法的人,5个中就有4个人在控制动脉阻塞疾病、降低胆固醇和冠脉钙沉着有着显著的效果。

克林顿表示:“自从在切尔西的婚礼上我减掉一些重量后,就一直采用这个方法到现在。我想如果我一直保持这样的饮食习惯,那我也是一部身体自我代谢机了。”

结合瑜伽运动更有效

事实上,克林顿邀请两名美国著名医生迪恩·奥尼什和考德威尔·艾色尔斯坦,以及营养学家克林·坎贝尔和其子托马斯,向他提供专业的“瘦身”意见,而《中国养身》就是这对父子所写。

坎贝尔教授来自康奈尔大学,出生在弗吉尼亚州农场家庭,以牛奶和肉类为主食,坎贝尔指出,研究西方饮食时发现其中包含太过丰富的蛋白质,这些来自牛奶和肉类的蛋白质并不是吃得越多越好。他曾研究过中国大陆和台湾地区2800个县的饮食习惯、生活方式和疾病情况,发现以植物为主食的人能迅速减少患上心脏病、糖尿病、癌症和肥胖的几率。

坎贝尔表示:“大多证据显示,降低从肉类摄取蛋白质能快速并且有效地降低心脏病和胆固醇的发生。克林顿在很久以前就收到《中国养身》这本书了,但直到切尔西的婚礼临近的时候,我才得知,克林顿使用了书中的方法进行减肥,效果显而易见。”

而来自加利福尼亚大学医学系的教授奥尼什医生在很久以前就大力推荐植物节食法进行减肥,而

若能与瑜伽、冥想和运动结合起来,更是能很好地控制心脏疾病,这一方法,奥尼什医生也向克林顿推荐过。

也有人称其“面容憔悴”

奥尼什医生表示:“我们的研究显示,简单的饮食习惯和生活方式上的改变,不仅能在预防疾病上产生非常强大的效果,甚至还能治愈严重的冠心病。再多的新药物、激光治疗或是其他的高科技治疗手段,都比不上简单的生活改变带来的效果好。”

不过,克林顿的植物节食减肥法也引起了众多异议。一些营养学家批评说,克林顿的减肥方法太激进,失去营养平衡。营养学家认为,克林顿不喝牛奶不吃肉,失去了身体所需的重要动物蛋白的来源,身体只能摄取低热量和高纤维的食物,这样会使人缺少身体所需的矿物质,例如铁、锌和钙,同时还会缺失对心脏有益的omega-3脂肪酸。

虽然克林顿看上去瘦了一圈,但一些报纸评论员似乎并不为他的身材买账。一个社会娱乐网站的评论员表示:“在我们看来,这位前总统看上去更显老了,面容更是憔悴。比尔看上去瘦骨嶙峋,还不如锻炼得结实点(更好)。” 综合

日本高官 隔海视察“北方四岛”

据新华社电 日本冲绳和北方领土事务担当大臣马渊澄夫4日在北海道隔海视察“北方四岛”(俄罗斯称“南千岛群岛”)。

马渊当天上午在北海道根室市纳沙布岬隔海眺望日本政府宣称的“北方领土”,即齿舞、色丹、国后和择捉四岛。根室市一带当天降雨,只能隐约看到“北方四岛”轮廓。

日本共同社报道时指出,马渊是在关于俄罗斯总统德米特里·梅德韦杰夫可能即将登上“北方四岛”消息传出后进行这次视察的。

克里姆林宫消息人士1日暗示,梅德韦杰夫可能于11月赴日本横滨市出席亚太经济合作组织领导人非正式会议途中登上“南千岛群岛”。

日方对梅德韦杰夫打算登岛表示强烈反对并警告说,如果俄总统登岛,将“严重伤害日俄关系”。

卢日科夫 欲新建政治团体

据新华社电 遭解职的莫斯科前任市长卢日科夫4日经俄罗斯媒体发话,他打算组建政治团体,对未来总统选举和议会选举“施加影响”。

《新时代》周刊4日刊出这篇采访。卢日科夫说,“我打算组建属于我自己的政治团体”,新组建政治团体不会注册为政党,而是隶属于现有政党俄罗斯民主改革运动。

卢日科夫说,他本人不会参加定于2012年举行的总统选举,这个政治团体也不会参加明年议会选举,但他强调打算“施加影响”。他在采访中流露出对俄社会现状的不满,但称不会就遭解职一事提起上诉。

赞成地产
ZHEN CHENG REAL ESTATE

单梯式,全南/东向双开户型;精装修,多品牌品质保障;林荫大道,1.5万㎡绿地广场,底层商业配套;地铁二号线,城景轻轨,十余条公交线路;四大商圈,两大风光带;自由畅享主城精彩生活

我有我精彩

40m²-65m² 主城稀缺精装公寓

TIME
10月即将公开

APPROX. LAYOUT OF ZHEN CHENG
Our Partnerships With Developers Includes
SCENIC HOME

主/城/稀/缺/精/装/小/户/型/公/寓

TEL/52630055 52630077

现场接待中心/双桥门宏光路(宏光机械厂北侧) 开发商/南京赞成房地产开发有限公司

建筑设计/南京长江都市 建设单位/中天建设 营销推广/阳光机电

本案