



这些方法你试过吗?

光吃一种食物、不吃晚饭、严格遵照食谱进食……
那些热传的节食减肥法大多不靠谱

四月五月不减肥,七月八月徒伤悲。又到四月,无数不爱运动的女性迈入节食的行列。但是,坊间盛传的诸多节食减肥法,或多或少都有不靠谱的地方。例如,最近热传的“游泳队”减肥法、吃西瓜减肥法、不吃晚饭、生理期减肥法等等。现代快报记者搜罗了网上众多节食减肥法,咨询专家后,整理出它们的“靠谱指数”。

现代快报记者 郝多 王颖菲

单一食物减肥法

靠谱指数:★★★★☆

方法:早饭正常吃,但中饭和晚饭只能吃一种食物,而且至少要坚持一周。

比较流行的大致有:西瓜、红豆、西红柿、梨子、香蕉、火龙果、酸奶、土豆、鸡腿、冬瓜减肥法等等。这些食物热量、脂肪含量普遍较低,有营养,利于排毒、排湿。

据称,严格按照这种减肥法,一周可以减去4-10斤。

专家:省人医营养科主管营养师 赵婷

单一食物不能实现均衡营养,短期内能接受,但很多人没法长期坚持,一旦恢复正常饮食,前面丢失的水分便很快补回来。此外,如果短期内体重下降太多,对身体代谢功能、肝肾功能都有损伤,还会造成内分泌紊乱。

食谱减肥法

靠谱指数:★★★★☆

方法:规定每天每顿饭的饮食,比如早饭吃半个水果、两片面包、两勺花生酱、一杯茶或咖啡;中饭吃两个鸡蛋、两片面包、一杯茶或咖啡;晚饭吃点水煮蔬菜、一点水果。

最近,“游泳队减肥法”是个热门话题。这种号称“国家游泳队的不传之秘”“最多3天可以减10斤”的减肥方法,吸引了许多爱美女性的关注。类似的食谱减肥法还有很多,比如“7日减肥法”“21日减肥法”等等。

专家:南医大二附院营养科医生 梁婷婷

每个人基础代谢率、消化吸收能力不同,减重效果也不一样。此外,长期用这类方法减肥,会造成营养素缺乏。比如缺乏维C,会造成牙龈出血;缺乏维B,导致口角炎、口腔溃疡。

生理期减肥法

靠谱指数:★★★★☆

方法:运用生理周期将减肥分成四期:月经来的1-7天为瘦身福利期、月经后的第7-14天为瘦身超速期、月经后的第14-21天为瘦身平快期、月经后的第21-28天为瘦身缓慢期。

该方法认为,女性生理期是一个非常特殊的时间,此时女性对各种营养以及热量的消耗非常大,这就是生理期减肥之所以能成功的原因。

专家:市妇幼保健院减肥门诊医生 张悦

月经期间,女性失血量比较大,抵抗力比较弱,肯定不能节食,“减肥并不会因为在经期,就和普通时期发生差别。”

断食减肥法

靠谱指数:★★★★☆

方法:完全断食,或者过午不食。

“晚饭吃太多确实会造成肥胖,尤其是夜宵,会造成热量堆积。”张悦说,断食这种减肥方法是绝对不可取的,“人体每天都需要一定量的蛋白质和维生素,一旦断食,短期内,可能体重确实会减下来,但肯定会对人体造成伤害。”另外,张悦称,靠断食减肥,极易反弹。

专家:市妇幼保健院减肥门诊医生 张悦

在肝肾功能健全的前提下,想减肥者可以控制碳水化合物的摄入,米饭、面条、水果、饮料这些含糖量高的食物在刚开始减肥的至少两周内应该禁食,之后在营养师的指导下,少量摄入。另外,建议少食多餐,“毕竟吃饭也是消耗能量的。”

食物搭配减肥法

靠谱指数:★★★★☆

方法:香蕉加醋、牛奶加醋

据称,将两种食物混合之后每天喝,不但能治疗便秘,还能消除水肿,对于腹部肥胖和虚胖特别有效。

专家:南医大二附院营养科医生 梁婷婷

这种食材混合,类似食物性的泻药,只能增加胃肠道排泄次数。

梦幻迷宫

五一开放,速度来报名哦!

5月1日,南京北门户最大迷宫开园!据了解,这一由雅居乐地产着力打造的“绿野仙境,梦幻迷宫”紧邻南京高新区北侧的安徽滁州汊河新城,五一当天现场将会呈现前所未有的震撼场面:既布置了3D画、哈哈镜等过道小游戏,还准备了内容丰富的活动区:包括体感游戏、射击、飞镖小游戏、投篮机、瞄星人与汪星人的奇幻漂流、哈利波特的扫把、麻游记漫画陈列等;此外还有主题玩偶摆设、趣味休息桌椅与立体背景墙等密室主题。现在开始报名,就能跟我们一起五一嗨翻天!

南京北,雅居乐礼献南京情怀小户型

据最新消息,雅居乐·林语城样板示范区也将于5月1日正式公开,作为总建筑面积高达83万平方米的超级大盘,林语城采用“大师椅式围合布局”,整体坐北朝南,拥有绝佳风水;景观打造上依然独具匠心,悉心打造多重景观组团及中心景观湖景,醇味打造花园湖景生活,更斥巨资打造逾万平方米中心湖景,堪称“墅质园林”;现代立面设计朴实,建筑线条流畅,70米超大楼间距,270度环视窗外美景;在户型设计上,户户赠送,84-115㎡户型,得房率近83%,朝南卧室、露台、飘窗等灵动空间,更多超越使用面积;“国家一级物业资质”的物业管理水平,未来,这里还将建有2800平方米园区幼儿园,精彩值得期待。

八分钟直达地铁3号线,一切皆有可能

雅居乐林语城位于南京北汊河新区,与南京高新区仅一河之隔,经过两年的发展建设,这里已经聚集了不少知名开发商,碧桂园、香江地产等华南知名开发商已经在此深耕,板块日趋成熟,现已有数千南京人在此



置业养老,这里已然成为南京江北板块的延伸,雅居乐的加入,更是让这一板块在品质上再上台阶。

汊河新城目前已彻底融入南京半小时都市圈,五位交通立体环绕,其中:104国道贯穿其中,1小时多可达南京禄口国际机场,过江隧道连接口距项目仅18公里,南京602路公交车直达汊河新城。根据最新消息,南京地铁3号线将于2014年内正式通车,而雅居乐林语城到地铁3号线林场站仅需8分钟,30分钟到达新街口和南京火车站,距离南京禄口国际机场仅需约75分钟车程,未来交通十分通畅。(威海芳 费婕)

这种包菜,你吃过吗?

先辣后甜,水果味的包菜明年上桌

水果味的包菜,你尝过吗?别看它长相不咋的,但吃在嘴里,先辣后甜,回味无穷。通过多年栽培,江苏省农科院蔬菜研究所的李建斌团队,培育出了中国首个水果味包菜,这也被认为是最好吃的包菜。预计明年,南京市民就可以尝鲜了。现代快报记者 胡玉梅



水果包菜



孢子包菜 省农科院供图

包菜家族,造型口味各异

在大家的印象中,甘蓝(又称包菜)就是一个圆球,有翠绿色的“皮肤”。但事实上,包菜家族,不论是造型还是口味,都超出你的想象。在江苏省农科院的包菜种质资源库里,包菜的叶片不仅有绿色的、紫色的,还有白绿色、黄绿色、墨绿色、黄色、白色……形状也多样。“蔬菜研究所一共有2000份包菜种质资源,每年有700多份在试验田里种植。”现场,李建斌带了圆球包菜和牛心包菜给大家展示,圆球包菜长得像椭圆的球,牛心包菜就像穿着燕尾裙的“艳女郎”。

“我们种植的一个圆球包菜有12斤重,和西瓜有得一拼。也有小不点,最小的一种孢子包菜只有7克,大概一元硬币大小。”李建斌说。

“水果包菜”明年能吃到

李建斌把多个包菜品种放在桌子上,一切开,给大家品尝。牛心包菜吃在嘴里,脆脆的,有点淡淡的甜;普通圆球包菜,味道浓烈,有点辣;水果包菜,刚吃的时候有一丝丝的辣,渐渐的,甜味浓郁起来。

其实,不同的包菜品种味道各不相同。要培养出最好吃的包菜,就要先品尝,口感好的,留下继续栽培,不好的就淘汰掉。

2012年,李建斌选中了两个口感稍甜的品种,对它们进行了杂交栽培。去年,专家们对包菜进行了评比,认为甜味50和甜味55都很好吃。前不久,包菜家族又开擂台赛了,依然是甜味50和甜味55,被认为口感最好,一种辣中带点甜味,吃起来有点像生的白萝卜;另一种则甜味更足。

更难得的是,这两种“水果包菜”还能抗多种病虫害,生长季内可以不用杀菌剂,亩产达4000公斤。目前“水果包菜”已在淮安、盐城、宿迁、南京等地试验种植。目前,李建斌他们还在跟南京一家公司洽谈,明年,南京市民就可以吃到了。

速度报名,精美礼品等着您!

出发时间:5月1日上午9:30

出发地点:南京市玄武区洪武北路55号置地广场(长江路文化艺术中心南侧)

报名热线:96060