享瘦春天
都市消费瘦身专题

脂肪是吃出来的，但合理的吃也会吃掉你的多余脂肪。有效的减肥瘦身方法就是要从健康的减肥食品开始，选择怎么吃都不会胖的减肥食品，轻松享“瘦”美食，减肥瘦身与享受美食两不误。

把吃出来的脂肪吃回去

□本版综合

营养学家认为，过多食用富含动物脂肪的产品，引起脂肪积蓄，导致肥胖。医学专家认为，人类日常膳食中存在许多能减去体内多余脂肪的有效物质，人们在享受美味的同时完全能减掉身上多余的脂肪。

瘦身食物 这些再吃也不胖

西红柿：含丰富果胶等食物纤维，会吸附多余脂肪排出。茄红素可降低热量摄取，减少脂肪积累，并补充多种维生素。糖分少、热量低，每100克只有16大卡，多吃不会胖。

豆腐：豆腐之中含有丰富的蛋白质，不含过多的能量，既保证人体基本生命活动需要的营养物质，又不会因为能量超标而使人变胖。

笋类：是一种能使人体脂肪快速消耗的食物。笋类含有大量排毒排油腻的膳食纤维，有很好的减肥效果，人也就会很快的变瘦了。

黄瓜：黄瓜不含过多能量物质，吃再多的黄瓜也不会发胖。尽量凉拌，才不会使维生素因加热流失。黄瓜中维生素和微量元素含量都很丰富，还能滋养皮肤，起到很好的美容效果。

西柚：卡路里极低，多吃也不会肥，含丰富钾质，有助减少下半身的脂肪和水分积聚。

香蕉：含脂肪少，含丰富的钾，可以饱肚又低脂，可减少脂肪在下身积聚，有助减肥。

边吃边减 瘦身餐的三菜一汤

减肥炒杂菜

主料：蘑菇、香菇
配料：笋干、韭菜、红辣椒、豆皮
做法：蘑菇和香菇先下到开水中焯熟；锅中放油下焯过的蘑菇、香菇、笋干丝到锅中炒熟。快熟时倒入韭菜，用盐和鸡精调味，翻炒一下即可出锅。

瘦身虾仁色拉

主料：新鲜虾仁、新鲜生菜叶、黄瓜片。
配料：卡夫意大利油醋色拉汁、酒、蒜末咸盐、糖、姜粉
做法：用酒、蒜末咸盐、糖、姜粉拌成汁；虾剥皮后，放入拌好的汁中5分钟；锅内倒入少量食用油，将浸好味道的虾跟汁放入锅中，中火炒至汁干；虾仁放入盘中，炒些杂菜做调色用；加入卡夫意大利油醋色拉调味汁就成了。

番茄菜花减肥餐

主料：番茄、菜花
配料：葱、姜、糖、鸡精、盐
做法：锅内放少量油，下葱姜、番茄煸炒。随即下菜花小火翻炒，加糖、盐、鸡精，继续翻炒，焖熟后打芡出锅即可。

七日瘦身靓汤

汤料：洋葱、番茄、菜花、黄瓜、芹菜、青椒
做法：全放锅里，熬成菜汤即可。
吃法：第一天：只吃青菜，喝汤；第二天：只吃水果，喝汤；第三天：吃水果青菜，喝汤；第四天：吃少许肉，青菜、水果，喝汤；第五天：吃水果青菜，喝汤；第六天：只吃水果，喝汤；第七日：只吃青菜，喝汤。

TIPS：“七日瘦身汤”七天瘦五斤左右不成问题。切记：水果，青菜，肉的位置不可倒，不能瞎吃。完全照做即可达到效果。汤，做到饿了就喝，想喝就喝，想起来就喝，效果更佳。

言传身教 我的蜂蜜减肥法

减肥达人：张女士38岁

减肥步骤：第一天：只喝蜂蜜(可泡茶喝)；第二、三天：正常饮食；第四天：只喝蜂蜜；第五、六天：正常饮食。
效果体验：其实方法很简单，只要用30克蜂蜜加入1升水混合，也可以加两大汤匙的苹果醋来调味，连续喝个两三天，就会有意想不到的效果，平均大概会瘦三四公斤呢。如果真的受不了断食，可以每天选一餐只喝蜂蜜。配合蜂蜜减肥的饮食也很重要，不能暴饮暴食哦！八分饱就好！

专家点评：蜂蜜含丰富的葡萄糖、蛋白质、维生素、有机酸、氨基酸和花粉等营养成分，热量又很低，用蜂蜜减肥，简单有效又安全。蜂蜜含丰富的维他命，身材变胖、身体不好的人，最适合用蜂蜜来代替正餐。

专家访谈 科学膳食 减体重调体脂

记者：瘦身过程中如何饮食？

营养师Crystal：减肥不仅减体重，还要调节体脂。决定人体能量的是碳水化合物、蛋白质和脂肪三大营养素。人一天食物的比例，碳水化合物50%到60%、脂肪20%到30%、蛋白质15%到20%。营养均衡的一日三餐，要有蔬菜、鱼肉、蛋豆奶。要吃大量蔬菜、适量主食、少量蛋白质，食物中油脂含量，一天用油不超过25ml。

记者：瘦身过程中，每天摄入食物的适合量是多少呢？

营养师Crystal：这个量具体不一定。一餐中有可能吃到一斤蔬菜、三到五两主食米饭，还有一到二两肉或豆制品。应根据个人体重、年龄、含脂量、运动耗能不同，明确种类和份量。饭量大而配置不对，营养也不均衡。

记者：明星有很多减肥食谱，能否参照呢？

营养师Crystal：明星食谱我觉得有一定局限性，类似于偏方，可能是适合她自己的减肥方法，不一定适合所有人。我们应保证三餐饮食均衡，早餐要吃好、午餐要吃饱、晚餐要吃少。现在很多白领把这个顺序颠倒了，晚上吃的东西消耗不掉，只能作为能量储存起来。

记者：有一种减肥方法是只要吃淀粉类食物时不吃肉类，吃肉类时不吃淀粉，就不会胖，这个方法可行吗？

营养师Crystal：这是一种分食法，有一定原理和特殊性。是把一天所需碳水化合物和蛋白质在一顿吃了，并配上蔬菜。这样的好处是，一天吃的量并没有增加。这种方法个人很难控制量，也因人而异，要在营养师或医生指导下进行。

你熟悉的特仑苏，你不知道的Deluxe

“不是所有的牛奶都叫特仑苏”—Deluxe的每一个字母都代表了特仑苏的一种特质。精致外表、高端定制、黄金纬度、科技智能……在特仑苏的世界里，有着诸多你所不知道的Deluxe，让我们一起去感受特仑苏带给我们的另一番美妙天地。

Distinctive：熟悉的精致外表，不知道的尊贵天赋

位于全球稀缺“黄金奶源带” 的特仑苏专属牧场，为牧草生长、奶牛生活提供了绝佳的天然条件。年3000小时的长日照气候，使牧草营养价值远超其它地区。独特地理位置赋予特仑苏专属奶牛所产牛奶高蛋白特质，每一滴都蕴含着来自灿烂阳光、辽迈草原、纯净水源和清新土壤的自然力量。

Exclusive：熟悉的高贵身份，不知道的专属定制

特仑苏专属牧场所用的奶牛，处于荷斯坦奶牛种群金字塔的尖端。特仑苏专属牧场精选的顶级荷斯坦奶牛，每一头都有贵族谱系说明，血统纯正，还配备了独一无二的 “电子身份识别卡”，自动记录奶牛的族谱、健康、营养等各种信息。通过这些信息档案，特仑苏饲养专家为其提供定制化的科学配餐，从而保证了牛奶的高品质和均衡营养。

Location：熟悉的优质牧场，不知道的黄金纬度

在汇聚了全世界最优越草场的阳光沃土上，有一片土壤矿物质含量最丰盛、牧草最肥美、没有受到过任何人工污染的草原，为特仑苏专属牧场所独有。1100米的海拔、年3000小时的日照、富含蛋白质和有机质的砂质土壤等天然环境，为牧草的生长、奶牛的生活提供了绝佳条件。顶级的地域环境成为优质奶源最可靠的保障，为每一滴特仑苏牛奶注入格外优秀和强壮的基因。

Universal：熟悉的中国牛奶，不知道的全球智慧

一条特仑苏生产线，造价高达五六千万，与国内普通生产线一两百万的造价相比，科技含量自然大不相同。这些全球顶级科技智慧的集成，为特仑苏的国际品质提供了坚实的保障，也为特仑苏在国际盛会诸如德国纽伦堡国际有机产品博览会、IDF世界乳业大会上频获殊荣提供了重要的科技支撑。

Xanadu：熟悉的醇香牛奶，不知道的世外桃源

特仑苏专属牧场，是我国第一批通过国际GAP体系(良好农业规范)认证的牧场。特仑苏投入大量资金用于长期保护牧场周边的生态环境。在牧场周边10公里以内，没有一家工业工厂，使奶牛一直生活在近似原生态的环境之中。牧场内只允许施有机农肥。在这里，被誉为“空气维生素”的负氧离子含量远超世界卫生组织规定的清洁空气负氧离子含量标准，“天然氧吧”名副其实。

Execution：熟悉的国际标准，不知道的严苛执行

特仑苏在每个环节、每处细节都完全按标准执行，真正将执行落实到位。从对原料、人员、设施的要求，到生产作业、包装运输，都制定了近乎苛刻的标准，并严格规范执行。来自特仑苏专属牧场的每一滴原奶，都要经过严格检验。五年前，特仑苏就已将指纹门禁引入现实采用指纹车间，工作人员凭指纹才能进入车间。