



饮食减肥吃着瘦

★不贪吃才能瘦——进餐前中后 食欲减减减

STEP1——餐前做好准备

- 1、餐前喝汤。喝汤可使胃不感到饥饿,也可以使吃下的主食膨胀,预防吃过量。
- 2、餐前吃水果。水果体积大,有饱腹感,可以减少正餐的摄入量。
- 3、餐前含一小块水果糖。血糖浓度升高后,腹中不感到特别饥饿,吃饭的速度和数量会降低,不易吃过量。

STEP2——餐中留意细节

- 1、进餐速度要尽可能放慢,做到每一口饭都细嚼慢咽。多数肥胖者进餐速度太快,大脑还来不及感受饱的信息便已经吃过量,若放慢进餐速度,便会比较



许多情况会导致你有想要大吃一顿的冲动,如何能够快速抑制食欲呢?试试我们为您提供的“点穴大法”吧!

→当食欲来袭的时候,不妨用食指和中指的指尖按压胸部肋骨和肚脐之间的中心点,在10秒内做30下。此法可使胃

准确地体会到饱腹感。

2、进餐时不要看书看报。要专心致志地感受胃部的感觉,体验对食物的兴趣从强到弱的过程。

3、注意进餐顺序。应先吃蔬菜、海鲜、豆制品等热能比较低的食物,再开始吃主食和动物性食品,这样可以保证热能不过量。

STEP3——餐后“谨吃慎行”

1、餐后不能再吃花生、瓜子等坚果和各种零食,含糖量高的水果也最好不要食用。

2、餐后不宜立刻喝水或饮料,因为这样会稀释胃液,使胃液消化能力减弱,



不利于食物的消化吸收。

3、餐后不要立刻坐下或躺下,应当做些轻微的运动,帮助食物中的能量及时消耗。

除紧张情绪,减缓压力。

→当你想吃零食时,用食指与中指的前端按压手腕内侧,然后沿着拇指下方的部位慢慢按压到小指即可。

★搭着吃可以瘦——科学搭配合理饮食 聪明吃快速瘦

【鲜柠檬+水】

营养学认为,柠檬具有很高的药用价值。对女性来说,它首先是一种非常有效的减肥食物。将新鲜柠檬切成片泡水喝,不仅能充分吸收其中的营养,还能起到一定燃脂助消化作用。

【百合+鸡蛋】

这种低糖低脂的食物不仅美味,也

一点不缺少人体所需的营养,所以在减肥搭配上来讲可谓绝配。中医认为,两者相加有滋阴润燥、清心安神的功效,二者加糖调理,效果更佳。

【麦片+草莓】

人体对植物性铁的吸收率非常有限,不过将含铁食物与富含维生素C的食物搭配在一起食用,就能使铁的吸收率

减肥搭配什么饮食最健康可靠?哪些食物堪称秋冬减肥佳品?掌握一些饮食热量搭配技巧,尽量选择好吃不胖的食材,饮食减肥就成功一半了。

大大提高。草莓或猕猴桃都是不错的选择,和麦片一起吃既美味又减脂。

【全麦面包+花生酱】

全麦类食品,尤其是全麦面包都富含抗氧化剂维生素E,由于维E“只溶于油”,因此,将全麦面包和富含健康脂肪的花生酱或是橄榄油一起食用,可以帮助身体吸收更多的维E。

秋冬最佳减脂美食



黑豆——

黑豆中含有的蛋白质能减缓肝脏中脂肪代谢的速度,从而可以达到减少各种脂肪酸和胆固醇的目的,体内各种脂肪的数量减少了,自然就能帮助减肥和控制体重了。

土豆——

同其它主食相比,马铃薯所含的淀粉不算多,但马铃薯的含水量较高,其中的淀粉含量只有20%左右,并且还富含能够产生饱腹感的柔软膳食纤维。所以,如果用马铃薯来代替白米饭白馒头,哪怕

放开肚子吃,也很难让人肥胖,甚至有减肥效果。

甘蓝菜——

包心菜、卷心菜、洋白菜均属甘蓝的一种,甘蓝富含膳食纤维,能促进润肠通便,减体脂。还富含维生素a含量较高,能修复胃黏膜,天凉时可多吃一些。

萝卜——

萝卜性凉,下气消食,润肺化痰,秋冬人们往往吃肉较多,很容易上火,如果能搭配一点萝卜,或是做一些以萝卜为配料的菜,就能借萝卜败火清热的特性,

给人“灭火”。

南瓜——

南瓜富含粗纤维、维生素a和视黄醇,对经常加班、熬夜的电脑一族养肝护目、润肠减脂有很好的作用,另外南瓜含钾尤多,且钾钠比例、钙镁比例非常合理,可以平衡体液盐浓度,排水消除水肿。



★做着吃更好瘦——3款秋季减肥食谱 去燥降脂兼养生



◇苹果梨子瘦肉汤

材料:苹果3个、梨子2个、淮山15—30克、杏15克、瘦肉适量。

做法:将苹果和梨子切块,连同其他材料煮成汤。

功效:促进胃肠道蠕动,帮助消化;能缓解秋季干燥,快速燃脂。



◇山楂麦芽茶

材料:山楂30克、生麦芽15克、生谷芽15克、陈皮6克。

做法:将材料先浸泡1小时,再煮半小时,可煮2—3碗,当茶水喝。

功效:山楂具有药用功效,由于它性微温,味酸甘,有消食化滞、活血化瘀化痰淤的效用。饮食过多,吃后感到饱胀的人,吃了山楂均可消食,还可缓解胸腹胀风。



◇青木瓜排骨汤

材料:青木瓜1个、排骨适量。

做法:将青木瓜去皮,去种子,切成块,与排骨煮成汤。

功效:青木瓜含有多种营养物质,酸含量极低,同时还含有一种人体很难具备的纤维蛋白质,此蛋白质很容易被胃液和胰液消化,对于体内外的血液凝固极具价值;木瓜当中所含的酵素,对人体的消化机能也有非常大的助益。

★学着吃也能瘦——学习明星好榜样 你也越吃越苗条

张曼玉: 清肠的牛奶盐水

张曼玉身材高挑,但自爆属于稍不注意就发福的人。为了保持窈窕,她的食谱里不会出现油炸、脂肪类,还有重口味及加工食品。除了只吃清淡新鲜的食物,不管在哪,张曼玉早上起床后一定要喝杯盐开水清肠道,她说肠毒去除干净了,人才会变苗条。在饮食上,坚持少吃但每天蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物都要达标,且一天3杯纯牛奶是必不可缺的。

刘嘉玲: 健美三餐大公开

刘嘉玲年过40,身材和20年前

依旧没有差别。这是因为多年来,无论多么累,她的三餐都很有规律。早餐她会只吃些水果或饮料;午餐则以吃蔬菜为主,而且必须是中式煮法,只用植物油,有时也喜欢拌些沙拉来吃;晚餐仍以蔬菜为主,另加一种肉类。而肉类当中以白肉为多,如鱼、鸡,有时只吃菜与饭,不吃肉。但从三种一同吃,或吃肉或吃饭,以菜为主搭配一种即可。

莫文蔚: 吃苹果去肥肉

莫文蔚天生很瘦,但一发现有

明星有好身材是必须的,绝大多数明星也都有自己的一套减肥秘方,今天我们就选取了其中的几位,为你披露她们的饮食减肥技巧,好好学习,你也一样能越吃越苗条。

发胖迹象,她就会削好一大盆苹果,感觉饿时就将苹果往肚子里塞,因为她超爱吃苹果,所以这种苹果减肥对她来说一点都不以为苦。因为苹果是一年四季都常见的水果,热量不高,又富含维生素,吃了还有饱足感,所以可在短时间内达到减肥的效果。爱美的人借助苹果,可以像莫文蔚一样把多余出来的肥肉减下去。



吃着还能减肥?没错!只要养成良好的饮食习惯,选对一边吃一边还能瘦的燃脂食品,同时“誓死”不碰那些让你的脂肪“军团”兵强马壮的爆肥东东,你离成功瘦身或许就只差一步之遥了!

□张颖