

乐活之道

贴秋膘也不能没限度

避开这些陷阱很重要

秋天到了,气候凉爽,食欲也渐渐旺盛,仿佛又到了脂肪重生的季节。秋季美食一箩筐,怎么可能忍得住不大开吃戒?都说要贴秋膘,可秋膘也不能无限制地贴上身啊,秋季还是要养成良好的生活习惯,避开一些陷阱,才能让秋膘保持在适当的程度。

□晓筠

陷阱1

便秘高发时节

这个季节很容易有便秘的毛病,鼓鼓的小腹让别人以为自己已经胖得有小肚子了。

跨越陷阱:运动量和喝水量的减少使便秘的机会大大增加。你除了应保持运动、多喝开水之外,要尽量少吃甜食、油炸的食物,多吃含有丰富纤维质的食物,像蔬菜、魔芋、菇类食物,刺激肠胃蠕动,鼓起的小腹自然说Bye-Bye。

陷阱2

大吃火锅

开杯吃火锅的季节又到了,哇,多来一碟香油,再端一碗麻酱,羊肉片和牛肉也很好吃,再要一碟吧!

跨越陷阱:你可以安心地和大伙去吃火锅,但你必须先了解火锅里隐藏的真相。

第一,火锅食物都是用水煮的,已是低脂烹调食物,但可别忽略那“可怕的汤”,因为所有的油都在汤里,火锅汤是“精华”所在。第二,要吃火锅,就不能没有够味的各式调料,不过它们的超高热量,却是肥胖和健康的陷阱。第三,各式各样的肉片、肉丸

想必是火锅里的常客,而它们却常常带着肥肉,这可是致胖的危机呢!

陷阱3

增加衣服,不再重视线条

衣服一天比一天穿得多,穿在身上觉得有点紧,换件宽松点的就是,从此对自己的线条越来越不在意。

跨越陷阱:别让自己养成“眼不见为净”的恶习,那是一种自欺欺人的做法,你将无从比较,渐渐丧失警惕性。平时多穿合身的衣服,裤腰一紧就知道自己变胖了,否则到了明年夏天你发现一切都晚了时,才真是追悔莫及。

陷阱4

开戒摄取高热量食品

相信很多人都有过夏季吃不下饭的“苦夏”经历,气温降低之后,胃口大开,加之街头小吃的诱人香味,于是大开“食戒”,往常不感兴趣的炸鸡之类食品也忍不住要大快朵颐。

跨越陷阱:如果真的很想吃炸鸡,你必须降低每餐油脂量的摄取。比如说,本来想吃炒青菜的,就以凉拌青菜代替,想吃煎鱼,就以清蒸鱼代替。只要维持一天的总油脂量不超出标准,你就可以安心享受美食。

陷阱5

进食速度快,吃得过饱

人在天凉的时候胃口很好,吃饭又快,一顿饭稀里糊涂地吃了好多还意犹未尽。

跨越陷阱:降温后人的基础代谢率比夏天高,自然而然食物摄取量增加,食欲大增。而人的饱食中枢由胃传到大脑,需要30分钟,如果一下子把饭吃完,大脑还没有收到吃饱的信号,当然就会因没有饱足感而一碗接一碗了。养成细嚼慢咽的习惯,是减少多余食物摄取的不二法门。此外,餐前先喝汤或是一大杯水,让胃得到饱足感,也是应变的方法。

陷阱6

晚上零食“加餐”

随着气温逐渐降低,吃零食的欲望越来越强烈,尤其是在无所事事的夜晚,你的意志会完全失去抵抗力。

跨越陷阱:如果你实在是觉得不找点什么来吃就不行,选择的食物必须加倍小心。热量低、容易消化、能补充体力又能满足食欲的食物,比如温热多汤的咸稀饭、汤面等,都比较合适。千万要避免不易消化的油炸及炖煮类食品,那只会让你第二天懊悔不已。如果意志力尚未完全被欲望打



败,建议你选择低脂牛奶、水果、魔芋等低热量食品,平静心情、养颜美容,一箭双雕。

陷阱7

用奶茶代替白开水

夏天水分丧失很快,喝再多的白开水也不会觉得平淡无味。这时候就不同了,香浓的奶茶,会比白开水更诱人。过不了多久,你就会发现,怎么没吃什么也会胖呢?

跨越陷阱:嫌喝白开水平淡无味吗?教你自制简单方便的“柠檬水”:挤一点柠檬到白开水里,如果你不喜欢太酸,可以再加一些糖,这样的柠檬水味道酸酸甜甜,可增加喝开水的欲望,此外一个柠檬的热量不超过30大卡,加水稀释后热量几近于零。你还可

用杜仲茶、花草茶、绿茶等冲泡式茶色代替,它们天然的香气可不是可及奶茶所能代替的。

陷阱8

锻炼越来越少

早晚充满寒意的天气,让不少人失去了户外锻炼的勇气。原本定期游泳的习惯,也因为水变凉,换衣服麻烦而悄无声息了。

跨越陷阱:养成运动的习惯就要坚持,每周固定运动4天,每天只需20-30分钟,就可以提高你身体的新陈代谢率。这里推荐四种室内运动:

- 1.看电视顺便摇一摇啦啦圈。
- 2.买盘韵律操录影带跟着跳。
- 3.来来回回爬楼梯。
- 4.跳绳。

潮流情报

军绿要混搭 驼色最实穿

秋冬流行五大色

T台潮流元素汇集了时下最新的时尚热点资讯,各个大牌的时装发布让我们看清最前沿的潮流热点是什么,2010年秋冬闪耀你衣橱的必备颜色是什么呢?快来看看一下最新秋冬流行色吧!



■军绿色

军装风的热潮持续,在褐色和橄榄绿的阴影当中,很容易审美疲劳。不过时装设计师给了我们一个好建议:用多层次的绿色混搭橄榄绿,新颖别致。

■驼色

如果你不确定你的秋冬衣橱里有驼色,现在正是投资一件的时候了。金秋季节,驼色是最实穿也最百搭的颜色,一件驼色外套,或者一条驼色围巾,都会让人在寒风中感到异常温暖。

■大红色

这个秋冬,许多大牌时装给我们带来了不同的红色时装体验。一件红色的西装或者连身裙,将一扫秋冬季的阴霾。假如你没有勇气将大面积红色穿上身,那就选择一些小件配饰吧,比如一个大红色皮包、一条大红色丝巾,甚至一双红色高跟鞋,都可以让你心情变得愉悦起来。

■金属色

2010年秋冬的T台闪闪发光,各种金属色面料出现,金、银、铜……各种金属色时装尤为让人着迷。现实生活

中,你也可以大胆将金属色穿上身,比如选择金属色风衣或小西装,可以让你在暗淡的秋天变得光彩夺目。

■淡蓝色

淡蓝色,作为这一季流行色中的黑马让所有人大跌眼镜。不仅因为在这种冷冰冰的季节出现这样冷冰冰的色彩,更因为它别致的色调让这个秋冬不再沉重。所以,如果想与众不同,在这个秋冬就可以选择将原本习惯夏天穿着的淡蓝色穿上身,让冬装变得更轻盈。(小美)



私房秀

让阳光照进心灵——豉香鳕鱼

推荐人:飘零

天气渐冷,对于连续的阴天,始终不太适应,心情也难免变得有些抑郁起来。突然想起有一次看到杂志刊登的一项研究结果:相比之下,住在海边的人比较快乐。这不只是因为大海让人神清气爽,还因为住在海边的人更常吃鱼。研究指出,海鱼中的Omega-3脂肪酸与常用的抗忧郁药如碳酸锂有类似作用,能阻断神经传导路径,增加血清素的分泌量。除此之外,具有抗抑郁效果的食物还有香蕉、菠菜、南瓜、鸡肉、樱桃、全麦面包、脱脂牛奶、大蒜等。心情不好的时候,建议大家可以多吃这些食物,让明媚的阳光照进我们的的心灵吧。

材料:鳕鱼,白兰地,豆豉,豆豉香辣酱,蒸鱼豉油,大蒜,胡椒粉,油,盐,蒜

做法:

- 1.鳕鱼放微波炉中解冻,洗干净,用盐、白兰地、胡椒粉腌制几分钟。
- 2.把鳕鱼放进微波炉,大火5分钟加热。
- 3.在此期间,切碎大蒜、蒜,烧热炒锅,放油,放大蒜和豆豉香辣酱、豆豉慢慢爆香,最后放大蒜和盐,倒进蒸鱼豉油烧开。
- 4.把加热好的鳕鱼拿出来,把锅里的酱汁浇到鳕鱼上即可。

