



夏季自制美颜瘦身饮品

Joyoung 九阳

九阳健康饮食馆
九阳客服电话: 4006186999

——九阳健康饮食电器

早餐不合理既损害健康又不能瘦身

不吃早餐能减肥?这是大错特错的,它只有可能让你在午餐和晚餐无形中摄入更多的热量,新陈代谢更加缓慢,更无法做到瘦身,同时还使肠胃功能受到重创,属于既不健康又不能减肥的“伪瘦身”方法。如果你是每天朝九晚五的职场白领,正在苦恼每天繁重的工作压力下如何挤时间去健身,如何扛得住饥饿减肥。九阳建议:每天自己制作早餐,打磨一杯营养豆浆,这才是健康瘦身的王道。

微原磨”技术,将豆料聚集到更小的空间里高速研磨,让每一颗豆子都能被充分研磨,真正实现超微粉碎效果,充分释放大豆中的植物蛋白,还原大豆原香,保证豆浆营养,保留豆浆的原汁原味。它独特的“环绕立体加热”技术,不仅增大了加热面积,使加热更加均匀、热效率更高,同时有效避免粘底、糊底的情况,食材充分乳化,口感香醇浓郁。

专家提示,食材合理搭配和早餐的营养是保持健康生活的关键,减肥瘦身的人群更是不可忽视。

推荐饮品:香糯鲜奶玉米汁

食材:玉米2根、白糖70克、牛奶半袋、纯净水1杯

做法:

- 1.洗净玉米粒,放入煮锅加水煮,在水中加少许白糖和牛奶。
- 2.待水沸腾后再煮5分钟,捞起煮熟的玉米粒,沥干水备用。
- 3.玉米粒放入九阳植物奶豆浆机中打磨,香糯玉米汁成型。

注:加水时可用煮玉米用的水,会更加香甜。



正值炎炎夏日,眩目的阳光铺撒大地,在这芬芳的季节里,女人们也争相彰显娇俏媚态,穿衣打扮上更是不遗余力的或百搭或精致,总归是在“骨感美”横行的时代,没有什么可以阻挡女性们追求美的脚步。减肥瘦身是为了美,但盲目瘦身不仅不成,反而带来营养不良、肌肤粗糙暗淡、内分泌失调,赔了夫人又折兵的也不在少数。减肥是为美丽,但是如果连健康都丢掉,即使拥有了骨感身材又何谈美丽。

这个夏天,不健康的盲目减肥时代已经过去了,想要做个真正有“气色”的女人就更需要在这个时候多多用心保养。就让九阳健康饮食电器来为你量身定做健康瘦身方案,有效规避那些减肥的误区。



切忌维生素摄取单一

减肥过程中过度节食、饮食单一容易造成营养缺乏。很多人减肥时只吃瘦身食谱上列出的燕麦、无糖饼干、牛奶等几种所谓的低热量食品,降低了蛋白质、纤维质和钙质的摄入,不仅必要的营养成分得不到补充,甚至会造成其更快速的流失。

家中自制瘦身果汁是个不错的选择,既卫生又可以随心调配,清晨、两餐之间或睡前半小时是饮用果蔬汁的较佳时间,可以降低饥饿感,还能促进胃肠蠕动,从而有效预防肥胖。

新鲜的梨汁、西瓜汁等这些含有丰富维生素和纤维质的瘦身饮品,满足了

不同口味和营养的个性化需求。而这么多健康瘦身食品,一台九阳倍多榨汁机就完全可以搞定。

九阳倍多榨汁机改良了传统榨汁机的种种弊端。通过革命性螺旋挤压技术,低速柔取果汁,出汁率提高了55%,且不易氧化,大大降低了果汁与空气的接触,榨出来的果汁清澈见底,无沫不分层,并能长时间保持水果的新鲜口感。无刀网设计使得榨汁完毕后的清洗工作变得简单易行,拿到水下冲洗就干净了。

有了九阳倍多榨汁机这个得力的小帮手,你的生活也会像鲜榨果汁一样多倍的滋润,多倍的幸福。

推荐饮品:蓝莓山药汁

食材:山药300克(去皮)、糖水20克、蓝莓200克、纯净水适量

做法:

- 1.将山药洗净切段,上笼蒸15分钟,备用。

- 2.用九阳倍多榨汁机将蒸熟的山药和蓝莓分别榨汁,装杯后加入纯净水和糖水混合即可。



西部新城崛起 利好家居行业

西部新城破茧成蝶 居然之家槐荫店华丽转身

强势房地产商进驻槐荫区

点亮西城大楼市

随着西客站片区建设的顺利推进,西部的吸引力在不断增强。上海绿地、广州恒大、北京保利这些全国排名前十位的房地产商已进驻槐荫。近日笔者在原张庄机场看到了一幅繁忙的施工景象,省会文化中心9月底即将开工,国家非物质文化遗产博览园定址西客站片区。这一切都表明,槐荫将迎来一个开发建设的黄金时期。

家居行业抓住契机

进入高速发展的黄金期

槐荫区作为济南市“西进”战略的主阵地,西部新城的开发建设将为其带来重大机遇。槐荫区委领导表示,西部新城建设给槐荫带来的利好是全方位的。首先是片区的群众一步实现城市化,目前区内两

个高标准村民安置区已经交房部分业主已经开始装修入住,全部为18层至30层的高层住宅,共安置搬迁群众1.7万人。其次,西部新城建设的美好前景吸引了大量资金投入老城区开发建设,贯穿槐荫城区的纬十二路与经十西路组成“黄金十字”区域,已成为投资商争先着陆的焦点。

2008年居然之家强势入驻槐荫区,极具前瞻性的战略目光使得居然之家槐荫店到目前为止一直是济南西城规模最大、业态最全、服务功能最强的现代化大型家居建材购物中心。槐荫店地处黄金商圈并且拥有西部新城庞大的待装修面积,给居然之家槐荫店提供了强劲的发展动力,作为家居行业的领航者,槐荫店抓住契机进入高速发展的黄金期。

居然之家槐荫店蓄势待发

引领西城家居消费

居然之家槐荫店重点打造的精

品家具建材馆部分商户已不满足当前前摊位,在槐荫店三周年全面装修改造之际,扩大摊位。A.O史密斯原有摊位83平拓展到B区临街180平,西门子原有摊位41平拓展到B区临街170平,德尔地板147平强势入驻B区临街商铺,经销商更是相信新摊位一定能带来更好的销售。

槐荫店要做的就是搭建一个平台,让尽可能多的厂商入驻,给消费者更多的选择空间,因此槐荫店主动调整经营模式,引进家具批发和办公家具,真正实现家居建材的一站式购齐。居然之家入驻济南三年的时间内,一直主动探索更适合济南本土发展的营销模式,在做强精品家具的同时,满足泉城百姓对不同层次家居用品的需求。京沪高铁的开通提供给济南西城一个高速发展的完美契机,大量优势社会资源迅速聚集,我们有足够的理由相信,西城的崛起足以成为西部家居行业绘就一幅更加宏伟、美好的蓝图。



万例循证保护婴幼儿健康

7000名科学家铸就雅培高价值产品

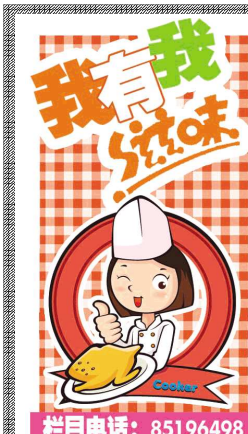
消费者经常在选购哪一款婴幼儿配方奶粉的时候产生疑惑,到底怎样衡量奶粉配方是否先进?营养素搭配是否合理?奶粉的成分如DHA、益生菌、叶黄素、核苷酸等从什么物质中提取?原材料是否昂贵?一连串的妈妈疑问,归根到底在于:科学。好的配方奶粉,要经过大量功效性和安全性的研究,通过大量临床案例的循证,从而选择出对婴幼儿最佳的组合方案。

一张婴幼儿配方的价值,在于配方背后的科学含量而不是广告含量。一家奶粉企业是否值得信赖,要看他们在科研经费上的投入、拥有科学家的数量、对待科学的态度。

以拥有120多年科学营养史和7000名科学家的雅培为例,每年投入产品研发费用多达3亿美元,且坚持以制药GMP标准来生产婴

幼儿配方奶粉。每一个新产品的推出都经过万例循证,确保安全。如雅培智护100是雅培目前最先进的配方,配方的成功改进,需要雅培科研人员对大量宝宝进行长期跟踪研究,有的甚至长达36个月,验证奶粉对智力、免疫、骨骼、消化等方面的效果。

另外,雅培依托自身在科学创新的核心能力,通过富有创造力的科学活动,提高学生对科学的兴趣。旨在培养孩子科学兴趣的公益活动——雅培“家庭科学教育”活动就是好例子。雅培的科学家和员工致力于培养下一代的“小小科学家”。通过培养学生们的探索发现精神,雅培也希望激发这些下一代科学家们的灵感,以寻求治愈全球范围内重大疾病的方法,并更好地应对各种威胁人类健康的挑战。



吮指咖喱虾

原料: 虾15只、洋葱1/4个、青椒1只、蒜片少许。

调料: 2茶匙煮煮乐咖喱粉、2茶匙砂糖、1茶匙鸡精、盐少许。

做法: 1.热锅后多倒些油,将虾用油炸熟。火一定要猛,把泡过油的材料捞起沥干油; 2.把余下的油爆香蒜片,再炒洋葱和辣椒,以2茶匙煮煮乐咖喱粉、2茶匙砂糖、1茶匙鸡精、加水加1碗清水调成酱汁,倒入锅中,烧开后转小火焖5分钟,使洋葱和辣椒入味; 3.在加入已炸熟的虾,文火煮2分钟,放入调味料,再勾一个薄芡。

特点: 一碟简单易做的吮指咖喱虾,色泽鲜艳夺目,香味飘香千里。美食达人: 许海英 职业: 自由职业

每周三前,将您制作的美食、菜品的用料、做法、特点及您的照片、所制作的美食图片及您的姓名、性别、职业以文字方式发送至 jslw007@sina.com 邮箱与大家一起分享!