

●本期话题

# 舌尖上的奥运零食

最近大家都在急着看奥运,这种热情实在是无法挡。可是你都是怎么看奥运的呢?窝在沙发里,除了关键时刻大声喊“噢耶”或者“加油”之外,其他时间你是不是都忙着往嘴里塞零食呢?薯片、瓜子、饼干、鸭脖……,这样下去,奥运结束了,你就胖了一大圈。如果真想吃零食,就吃这些吧,健康还能减肥。



## 零食篇

**坚果**——核桃、杏仁,这些坚果类食物能使发病几率降低。坚果中丰富的亚油酸成分,可帮助脑部血液畅通;它们还含有丰富的蛋白质及植物油,肚子咕咕叫时可以顶饿。不过先警告下!花生脂肪含量很高,不要多吃!

**燕麦片**——纤维含量高,能使消化的速度放慢,持续不断地向血管供应碳水化合物。

**黑巧克力**——在所有巧克力中,黑巧克力是含糖量和脂肪量最低的。

**枸杞**——含有丰富的β

胡萝卜素,维生素B<sub>1</sub>、维生素C、钙、铁,具有补肝、益肾、明目的作用。其本身具有甜味,可以像葡萄干一样当零食来吃,对计算机族的眼睛酸涩、疲劳、视力变差等问题都有很大帮助,看电视多了吃点最合适了。



## 水果篇

**苹果**——早在好几年前,就有人为苹果量身定做出一套瘦身餐来,还曾经引起一阵苹果减肥法的热潮呢!事实上,苹果的确是瘦身的风云水果,它有丰富的果胶,可以帮助肠子与毒素做结合,加速排毒功效并降低热量吸收,此外苹果的钾质也多,可以防止腿部水肿。

**葡萄柚**——葡萄柚是减肥必食的风云水果。点滴蜂蜜

吃,就不会酸了,味道非常正点。

**蕃茄**——蕃茄含有茄红素,膳食纤维及果胶成份可以降低热量摄取,促进肠胃蠕动,防止便秘,减肚腩。

**菠萝**——菠萝的蛋白分解酵素相当强力,虽然可以帮助肉类的蛋白质消化。吃饭时肉吃多了,吃点菠萝就不怕胖了。

**香蕉**——香蕉含有丰富膳食纤维、维他命A、钾质等,所以有很棒的整肠、强化肌肉、利尿软便功能。又甜又软又好吃,你有什么理由不爱?

**猕猴桃**——猕猴桃也有大量的蛋白分解酵素,所以和肉类菜肴搭配是最好不过的。带点酸甜味儿的猕猴桃,有防止便秘、帮助消化、美化肌肤的奇异效果。



## 饮品篇

**水**——喝水绝对不胖!水对身体真的很重要。正确的喝水,可以让皮肤变得水嫩嫩,可以控制食欲,达到减肥的目的。多喝水多排尿还能促进排毒。

**乌龙茶**——可燃烧体内

脂肪。乌龙茶是半发酵茶,几乎不含维他命C,却富含铁、钙等矿物质,含有促进消化酶和分解脂肪的成分。饭前、饭后喝一杯乌龙茶,可促进脂肪的分解,使其不被身体吸收就直接排出体外,防止因脂肪摄

取过多而引发的肥胖。

**普洱茶**——普洱茶可以减肥,这也是炒得很热的事情了。普洱茶可以帮你刮掉肠壁上的脂肪,从而防止脂肪油份被吸收,就不怕长胖啦。实在是非常好用的“人体吸油器”。

●健康速览

## 看美女吃得少

减肥期间的人,总是想各种各样的方法让自己少吃饭,很多人可能不知道,看美女也有减肥效果。日前,美国《食欲》杂志撰文指出,看美女能使人们吃得更少。

来自瑞士的研究人员招募了一些志愿者,把他们分为两组,让他们可以在5分钟内尽情吃巧克力,并完成一份味道评估问卷。在吃巧克力的过程中,第一组所在的房间里,电脑屏幕不断呈现几幅知名艺术品画作,第二组所在的房间,则展示一些身材匀称、面容姣好的美女画像。结果发现,第一组志愿者平均每人吃掉6.2块巧克力,而且大多数参与者不会注意屏幕上的作品,而第二组人则多数会去关注美女画像,并且平均每人只吃掉4.5块巧克力。

研究人员解释说,看到美好的形象时,女性会拿自己和别人做比较,从而不知不觉中控制自己的食欲;而男性在看到美女的时候,会以一种欣赏的眼光去观赏,把时间用来欣赏,吃的东西也自然变少。

## 爸爸吸烟,孩子易患癌

据英国《每日邮报》报道,《美国实验生物学会联合会杂志》刊登英国一项最新研究发现,父亲吸烟所导致的受损DNA会遗传给下一代,增加孩子患癌症的风险。

英国布拉德福德大学研究人员对来自希腊和英国的39个家庭进行了研究。研究人员测试了参试家庭中妻子怀孕前后丈夫血液和精液的基因变化情况,并对产妇产时的脐带血进行了分析。结果发现,吸烟会造成男性精子细胞DNA损伤,而受损基因会遗传给下一代,进而增加儿童癌症(特别是白血病)的风险。新研究负责人戴安娜·安德森表示,新研究表明吸烟危害具有遗传性。因吸烟而发生异常改变的基因,会通过遗传增加孩子得癌症的危险。科学家表示,希望这项研究能引起吸烟男性的关注。由于精子产生到成熟需要3个月的时间,因此准备怀孕生子之前至少3个月就要戒烟。