

番茄、西瓜、柠檬、橙子、猕猴桃

## 五大水果是“夏季防晒霜”

烈日炎炎的夏天,除了遮阳伞、墨镜和防晒霜,是否有可以滋养肌肤、防止晒伤的食物,帮助人们阻隔烈日的暴晒呢?我们最熟悉的五种水果会神奇地转换成防晒物质,而且比防晒霜更耐用。



### □ 番茄

番茄是最好的防晒食物,富含抗氧化剂番茄红素,每天摄入16毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降40%。番茄煮熟后比生吃效果更好。

### □ 西瓜

吃西瓜不同于喝水或饮料,它对人体不仅仅是水分的

补充。西瓜汁中含有多钟有益健康和美容的化学成分,如能促进皮肤生理活性的氨基酸,这些成分易被皮肤吸收,对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果较好。

### □ 柠檬

含有丰富的维生素C,能够促进新陈代谢,延缓衰老,美白淡斑,收细毛孔,软化角质层,对

皮肤有很强的护理作用,同时还能增强皮肤的防晒能力。

### □ 橙子

含有大量维生素C和胡萝卜素,可以抑制致癌物质的形成,还能软化和保护血管,促进血液循环,降低胆固醇和血脂。研究显示,每天喝3杯橙汁可以增加体内高密度脂蛋白(HDL)的含量,从而降低患心脏病的

可能,橙汁内含有一种特定的化学成分即类黄酮和柠檬素,可以促进高密度脂蛋白增加,并运送低密度脂蛋白(LDL)到体外。

### □ 猕猴桃

富含亮氨酸、苯丙氨酸等十多种氨基酸,还含有丰富的矿物质,对防晒有一定帮助。

据《家庭保健报》

### 缺少维生素B

#### 会让你更易发胖

饮食不规律,摄取的热量过多,导致如今很多人一边发胖却一边营养不良。维生素B族就是比较重要的营养素之一。它们不仅能让你更健康,还能对减肥起到作用!

看看你是不是因为缺少维生素B族导致的发胖。

#### ◇ 维生素B1

维生素B1有助于体内葡萄糖被利用转换成热量,加速肝糖的消耗利用。

主要食物来源:豆类、糙米、牛奶、家禽。

#### ◇ 维生素B2

维生素B2则可帮助脂肪燃烧,它是脂肪转化为能量、体力不可或缺的营养素。摄入后燃烧了脂肪,避免脂肪贮积于体内,还有扫除肠道的作用。

主要食物来源:瘦肉、肝、蛋黄、糙米及绿叶蔬菜,小米含很多的维生素B2。

#### ◇ 维生素B6

维生素B6是体内许多重要酶系统的辅酶,它参与蛋白质、不饱和脂肪酸等营养素的代谢。维生素B6与B1一同补充,既有助于消除脂肪,还能让你的肌肉更牢固、线条更优美。

主要来源:瘦肉、果仁、糙米、绿叶蔬菜、香蕉。

#### ◇ 维生素B12

维生素B12则可以促进新陈代谢,提高脂肪、糖类、蛋白质的代谢利用率。

主要来源:肝、鱼、牛奶及肾。  
(ELLE中文网)

## 把水果切成片能让孩子多吃

为什么孩子能吞噬掉大量的切片水果,而对整个水果视而不见呢?美国纽约每日新闻网揭开了其中的秘密。

为了让孩子养成健康的饮食习惯——多吃果蔬,父母不妨采用一个窍门,把食物的形状切成适合于入口的形状。美国康奈尔大学的研究者发现:当水果被切成片后,孩子所吃下苹果的数

量会增加。这是因为整个的水果对于孩子来说吃起来过于麻烦,或是难以咀嚼下咽。

在这项长达数月的研究中,科学家选取了纽约市六所中学的学生,其中三所学校的小卖部向学生销售切成片的苹果,另外三所学校的小卖部向学生销售整个的苹果。研究人员分别在实验开始之前,实验进行过程中和

实验结束后调查了学生对苹果的选择,食用和浪费情况。

发表在《美国预防医学期刊》上的研究结果显示:儿童不喜欢吃整个苹果的主要原因有两点——对于年龄较小的学生来说,他们的口腔形状较小,有些孩子因为口腔疾病而缺失了一些牙齿,或是需要戴牙箍进行牙齿矫治,整个的苹果对于

他们太难以咀嚼下咽了;对于年龄稍大的一些女学生来说,在其他人面前吃整个苹果显得有些邋遢,会存在尴尬感。当苹果被切成片销售后,销售量增加了61%;能吃下大半个苹果的学生比例增加了73%。这种效应在实验结束后的很长一段时间内还会存在。

据《北京青年报》

## 夏季丰胸,要注意这八大误区

初夏时节人的食欲比冬季增加,夜间的休息质量也比较好,这个季节进行丰胸手术,非常有利于恢复,是丰胸手术的黄金期。

夏季吊带、V领长裙当道,平胸MM也不想输掉性感,要秀出胸前的活色生香,把夏天过得精彩!那就丰胸吧。

然而,在你追求倾城绝色时也有着风险,(中韩)友谊整形美容的丰胸医师为爱美的女性纠正夏季丰胸八大误区“风声”,让你性感没有负担,安心丰胸。

(中韩)友谊整形美容高级丰胸医生提醒:每个人的发育情况不同,有些由于身体素质、生活习惯、饮食结构导致乳房发育不良,丰胸前要先有一段时期的食疗丰胸,食疗丰胸没有效果,再选择手术丰胸,效果会事半功倍。

### (中韩)友谊整形美容高级丰胸医生对准备手术丰胸的女性的一些建议:

#### 误区:注射丰胸10分钟极速丰满

误人说法:注射丰胸使用的是进口安全材料,不开刀,只需一个小小的针眼就能轻松让罩杯升级。

其实,中国目前没有任何注射丰胸针剂获得审批认证。因此建议广大女性慎重选择丰胸方式,尤其是注射丰胸,

不要轻易尝试。

目前国内外承认的安全有效的方法只有假体丰胸和自体脂肪丰胸。

#### 误区:去美容院做丰胸手术价钱便宜一半

误人说法:丰胸也是一种美容,大医院收费贵,是附加了环境、品牌费用,美容院请来的是著名医院的专家,保证技术,材料也是医师自己带来的,效果和

专科医院一样,价钱更实惠。现代的丰胸技术已经非常成熟,但不是谁都能驾轻就熟。假体丰胸是一项专科整形手术,需要专业的整形医师操

作,而且正规的专科整形医院保证了设备齐全,假体渠道正规。值得注意的是,美容院只能开展生活美容项目,动刀动针都属于违法。

#### 误区:丰胸就要越大越好

误人说法:丰胸假体不同大小的价钱是一样的,丰得越大越值得!

胸部过大不仅突兀,还会驼背,秀挺二字才是关键。不只大,而且要优美,集丰胸、塑

形、提升三位一体,塑造出完美的胸型。除了性感,更要手感,运用动感设计,运动或静止都有最逼真的形态和手感,伤口还要极细极隐蔽,让他浑然不觉。其实,丰胸找到好医

院,手术已成功30%,找到好的医生,成功率则上升到100%。找一位有实力的整形医师,为你从身高、乳房发育、胸廓、乳沟全面量身设计,就找到最适合你的万种风情。

