

三月不減肥，全年徒傷悲

小编教大家吃出好身材!

本报记者 杨万卿 整理

最瘦腰：草莓

草莓好像不常出现在果蔬减肥的“先锋队”中，可减掉腰部的早期症状如“游泳圈”就数它最厉害了。小贝的夫人维多莉亚就是草莓瘦腰的受益者。这全都要归功于草莓中含有的一种叫天冬氨酸的神奇物质。它能自然平缓地除去腰部的多余水分，慢慢溶解腰部一圈堆积的脂肪，帮助你身体油脂排毒，助你轻松成为小“腰”精。

最瘦背：葡萄柚

小编记得上大学时,宿舍有名姑娘被同班男生形容成“虎背熊腰”,因而怒对方拉人黑名两年之久!但背部和肩膀厚厚的女孩还真是为数不少,而且这个部位的赘肉还特别难减。背部赘肉的增加大多是因为体内血糖被吸收,进而转变成脂肪,因此,想减掉它们就要从“糖”入手。这时,选择葡萄柚是再合适不过的了。它不但热量极低,而且富含的特殊“酶”能影响人体吸收糖分的方式,使其不再轻易地转变成脂肪。

最瘦脸：芹菜

一大棵西芹中大概含有4—5卡路里的热量,但是咀嚼它反而需要消耗5—8卡路里的热量,进入肠胃中又需要大约5卡路里的热量。这样,消化芹菜所需的热量就超过了它本身提供的热量,真称得上是“越吃越瘦”啦!

最瘦腿：白萝卜

就像骆驼的驼峰是为了给身体储存养料一样,大腿也是人

俗话说得好，三月不减肥，四月徒伤悲，五月路人雷，六月男友没，七月被晒黑，八月待室内，九月更加肥……二月进入尾声，三月已经到来，再不抓紧减肥就来不及啦！下面，小编要给大家列举一些三月份最有助减肥的时令蔬菜水果，无论是烹饪还是榨汁，快快吃起来！



最瘦腹：番茄

常常见到有些女孩,从背后看婀娜多姿,可从侧面看:哇塞!前面怎么会凸出个小肚腩,这就不因为脂肪了,有这种情况往往不是得肠道中堆积了太多的废物。这时候,去油力超强的番茄就要大显身手了,它所富含的食物纤维,可以吸附肠道内的多余脂肪,将油脂和毒素排出体外。在饭前吃一个番茄,可以有效阻止脂肪被肠道吸收,让你再也没有小肚腩的烦恼。

相关链接

减肥同时

要注意科学饮食

在这里,小编要提醒大家,春季气候变化无常,不要一心只顾着减肥,小心气候乍暖还寒,反正小编周围不少人的胃肠道疾病又犯了,忽而腹泻忽而便秘……

小编告诉大家几句小妙招：首先，急性腹泻忌吃肥肉；春季养护肠胃，饮食总的原则应注意“五多五少”——多主少副（多吃主食，少吃副食）；多菜少果（多吃蔬菜，少吃水果）；多奶少肉（多喝奶类，少吃肉类）；多水少油（春季肠胃虚弱，应减少油脂的摄入）；多彩少单（多吃五颜六色的食物，少吃颜色和口味单调的食物）。

赏油菜花只知道汉中、兴化和婺源？

和生庄园旁万亩油菜三月花开

本报记者 王颖颖

春来到,静待油菜花开

初春的天气虽乍暖还寒,但是悄悄抽出枝丫的迎春花早已告诉大家,春天真的来了!春天就要赏花,油菜花则是最热情的。汉中的油菜花山水盆景、兴化的千岛油菜花、婺源的金黄与粉黛相依、罗平的金浪滔滔、潼南的乘船观花……

“每年一到春天，首先想到的事就是去看油菜花，但是都在南方，周末时间肯定不够，免不了要请假。”在济南一家私企上班的孙女士说道。孙女士说，她已经去过了江西婺源，漫山遍野的金黄色再配上古香古色的村落，真如水墨画一般，令人流连忘返。“如果济南也有油菜花就好了。”

咱大济南就有万亩
油菜花

济南真的有！记者了解到，位于济南市长清区南部的双泉镇就有万亩油菜花种植基地，而该基地就坐落于按五星级标准打造的综合性文化精品会所——和生庄园的旁边。双泉镇因境内风光奇秀、永不枯竭的“双泉”而得名，自古有“四面云山不墨画，一曲涧水无弦琴”的

冬去春来,万物复苏,令人迫不及待想脱掉棉衣去户外踏青。等到三月中下旬,油菜花就开了:汉中盆地和浅山丘陵的百万亩油菜花盛开,把汉中装扮成一个巨大的山水盆景;兴化千岛油菜花,在水面上形成一片金黄色的“花海”;婺源成片的金黄色油菜花,与粉墙黛瓦的徽式民居组成一幅幅美丽的春日画卷……景色虽美,只是太远。济南也有油菜花田你知道吗?3月底到4月底,和生庄园旁的万亩油菜花田把你美翻!



美誉。而这“双泉”就流淌在和生庄园内。近年来,通过实施“5841”都市农业规划和整建制开发的旅游规划,“江北婺源、水

乡双泉”已成为一张靓丽的名片。“江北婺源”的由来就归因于该地万亩的油菜花基地。

野趣田间看油菜花。初春时

节,田野里金灿灿的油菜花成了引诱人们郊游的原动力。而和生庄园旁的油菜花是另一种意蕴。据介绍,这里保留着古代城镇和

农村的原貌,有“济南市美丽乡村”的称号。漫步于乡村小路,穿过溪河的石拱桥,油菜花盛放于农舍间,返璞归真的神韵尽在其中。

赏花、休闲、就餐都
不耽误

和生庄园坐落于长清区双泉庵风景区,占地1800多亩,是按五星级标准打造的集餐饮、住宿、文化艺术中心、游乐、会议、度假、养生等为一体的综合性文化精品会所。

在阳光和煦的上午,漫步于油菜花田间,与朋友、家人赏花、拍照,笑声被春风传递。玩累了,就到旁边景色同样优美精致的和生庄园歇歇脚用餐。这里有美景:历史悠久的双泉流淌,小桥流水的静谧、环绕庄园的待月湾;这里有美食:自己的农业园、六大养殖基地和农副产品加工中心,为酒店提供原生态、无污染、纯天然的食材。

据庄园负责人介绍,该庄园以原生态、健康、养生为理念,庄园内景色优美,山水相依,更重要的是就坐落于万亩油菜花海,观赏休闲两不误。“庄园还拥有网球场、篮球场、垂钓中心、乒乓球室、斯诺克室等娱乐设施,并且可以有机蔬菜采摘、垂钓。”相关负责人介绍道。

3月底,待油菜花开,和生庄
园走起!