

春节

如何在美食面前不发胖

春节,永远是饕餮的节日。美食固然是人生的一大享受,但美丽更是人们的永恒追求。很多女士都有这样一个忧虑:过年的时候,美食满桌,零食遍地,到底怎样才能克制自己的食欲,让辛辛苦苦得到的减肥成果不会付之东流呢?

这里给大家推荐10个小方法,能够帮助你适度地享受美食,却又不会因饮食过量而增加体重:

1.就餐前先吃几个无糖果冻。

果冻主要成分海藻胶,热量很低而体积很大。尽管营养价值低,但有填充作用。多吃几个之后,就会感觉胃里面空隙不大,食欲自然下降。

2.两餐之间想吃零食的时候,选择吃一把带皮的铁蚕豆或者炒黑豆等耐嚼的豆类食品,然后喝两大杯柠檬水。

干的豆子很难消化,吃起来很慢,不容易吃过量。喝水后,豆子在胃里面膨胀起来,能帮助消除用餐前过旺的食欲。

3.餐前1小时吃一个大苹果,或者其他需要咀嚼的水果,可以减轻用餐前急迫的感觉。

那些马上变成水的水果,比如西瓜,效果就没有需要慢慢嚼的苹果效果好。

4.就餐前30分钟先喝一大杯低脂牛奶或淡豆浆。

研究证实,餐前30分钟左右喝液体饮料,能够减少自主能量摄入,也就是让人的胃口变小而少吃。牛奶和豆浆饱腹感很强,效果比白水更好。

5.就餐时先吃半碗少油的绿叶蔬菜(各品种皆可)、蘑菇(或其他菌类)、海带、冬笋等,然后再吃其他东西。

这些食品体积大而且富含纤维,可以在胃里面起到填充作用,增加饱腹感,减少胆固醇的吸收,而且还能延缓胃的排空时间。

6.选择菜肴要注意,凡是油炸的尽量不吃,汪着油的菜最好用醋水涮一涮再吃。

多选清蒸、清炖、凉拌、卤酱的烹调方式。

7.不喝甜饮料,改喝茶或柠檬水。

凡是含油含盐的主食都要少吃,最好用无糖的杂粮粥来做主食。

8.就餐结束时吃几个山楂,或喝两勺醋。

酸能延缓胃的排空速度,降低血糖和血脂的上升速度,从而有利于减少体脂肪合成的危险。注意:有胃溃疡或胃酸过多的人不可采用这个方法。

9.就餐后泡上一壶茶,绿茶、普洱茶或乌龙茶都行,一杯一杯地喝。

茶叶中含有咖啡因,能提高基础代谢,其中的多酚类物质特别是EGCG,还有茶红素和茶褐素,对控制体重也有所帮助。注意午餐后用这个方法,晚餐最好不用,以免影响睡眠。对咖啡因敏感,喝了之后头晕、恶心、胃里难受的人也不能用。

10.就餐后1小时内不要坐下来,一直帮家里干活;1小时后出去走走逛街,两小时后再回来。

尽量把吃进去的能量当天就消耗掉,这才是增加体重的最本质的方法。

当然,最好的方法,还是多把注意力集中在吃以外的其他事情上,最好是不会在家中久坐的事情上。比如逛庙会、看演出、跳舞、购物等都行。人一忙起来,就会忘记吃东西的事情,而且增加体力活动之后,食物中的热量也更容易被消耗掉。

5个方法排油解腻

春节期间,家家户户都会做丰盛的美食大餐。有些人不适应饮食结构的改变,出现消化不良、腹泻等不适症状。那么,春节期间怎样排油解腻呢?

山楂帮助消耗脂肪

山楂助消化作用明显,我们常常在吃多了东西,不太好消化的时候吃点山楂丸,因为它可以帮助我们迅速消化。因为山楂中含有的粗纤维高达20%,可促进肠蠕动。山楂还可以增加胃蛋白酶活性,所含的脂肪酶能促进脂肪分解,起到消食积、助消化的作用。山楂在消化肉类方面的功效尤其显著,它还有降血脂及血压的作用,对预防心血管疾病分外有益。

苹果帮助排除脂肪

苹果里含有丰富的膳食纤维果胶,而果胶基本不含热量,只是从人体经过,但它每次经过人体时,总会带走点什么,比如脂肪、油脂……苹果在帮助刮油、减轻体重的同时,还会令皮肤更加光亮润泽。

食醋可促进脂肪代谢

食用醋中所含的氨基酸不但可以分解体内脂肪,而且还可促进糖类、蛋白质等新陈代谢的顺利进行,因此可起到良好的减肥效果。在摄取过多的鱼、肉、精白米、面包等食物后,喝点醋能起到助消化的作用,醋含有挥发性物质及氨基酸等,能刺激大脑神经中枢,使消化器官分泌大量消化液,增强消化功能。

木瓜消脂解腻

木瓜含有木瓜酵素,这些木瓜酵素不仅可以分解蛋白质、糖类,更可分解脂肪。通过分解脂肪可以去除赘肉,缩小肥大细胞,促进新陈代谢,及时把多余脂肪排出体外,从而达到减肥的目的。木瓜还可以整肠助消化,有治疗肠胃炎、消化不良、预防消化系统癌变的作用。

大麦茶可去除脂肪

大麦茶应该说是名副其实“保健饮料”。用焙炒过的大麦制成的大麦茶,含有人体所需的多种微量元素、氨基酸、不饱和脂肪酸和膳食纤维,糖的含量也极低。春节这段时间的饮食多以油腻、煎炸食品为主,几餐下来容易引起食物积滞,甚至脂肪堆积。而大麦茶恰好有去油腻、助消化、益气健胃的功效。大麦茶还具有独特的膳食纤维,可以将肠胃中的“垃圾”带出体外,还会带来任何多余热量和负担。

据《健康时报》



营养专家提醒大家,年夜饭不但要食材丰富、荤素搭配协调,还要兼顾老人和孩子的需求。在做法上,最好既色香、味美,又能吃得健康。具体可遵循右侧5个原则:

宁蒸勿炸

过年时,煎炸食品的比例较高,还有不少炸鱼、炸年糕等食物。这些食物会让人摄入过多脂肪,造成能量过剩。将炸鸡换成清炖鸡,年糕上锅蒸,都能保持饮食低脂。

宁淡勿咸

年夜饭大多口味很重。但吃盐多容易导致血压增高,增加肾脏负担。可按照下面的方法改善:需要上色的菜,如红烧肉,加了酱油就少加盐;凉拌菜可多放醋少放盐,味道足,还能突出清爽的口感。

宁粗勿细

节日里的主食多以细粮为主,用的原料大多是精面、精米等。但细粮在加工过程中往往流失了很多B族维生素。可以多用粗粮制作馒头、点心、饭、粥等,也可蒸点红薯当主食。

宁剩荤不剩素

过年难免会剩菜,许多人会尽量把荤菜吃掉,留下素菜。但蔬菜冷藏后容易产生亚硝酸盐,加热后损失抗氧化物质、维生素C、叶酸等;荤菜再加热则只损失一些B族维生素。因此,宁肯剩荤菜,也不要剩素菜。

一餐中荤素比最佳为1:3,但根据中国人的传统,年夜饭可放宽到1:1。可以在荤菜里加素菜,比如炖肉可以加海带、胡萝卜;做丸子加藕、海带末;肉菜边上围一圈黄瓜片、西兰花等;炒牛肉加些蘑菇丁、百合等配菜。

宁喝茶不喝甜饮料

节日餐桌上除了酒,就是可乐、果汁等甜饮料,容易导致糖摄入过多,诱发心脏病和糖尿病等。不妨用大麦茶、菊花茶等清爽的茶饮料替代甜饮料,不仅不增加热量摄入,还有利于消化。

小文