

爱美的女性每天用全麦面包当正餐，搭上牛油果沙拉，三餐过后必喝酸奶，不吃肉就不吃肉，水从来都用鲜榨果汁代替……这些是你以为的健康减肥方法，殊不知，这些所谓的“健康食物”，其实并不能让我们变瘦。相反的，你发现自己越减却越肥，正是陷入了这些“健康饮食”减肥误区里。

# 当心6大“健康食物”越减越肥 热量爆表都要怪它们

□艾美

## 200ml酸奶=200大卡=1碗米饭

大家都喊着“噢酸奶健康呐，酸奶对肠胃好呀，喝酸奶减肥啦”，酸奶笑而不语。原来一杯200ml的酸奶其实等于一碗大米饭，是不是觉得简直吓死宝宝了。你叫我以后怎么喝酸奶减肥呢？莫慌，减肥喝酸奶是可以的，不过每天不要超过1杯，最好优先选择低糖酸奶或者无糖酸奶。那些加了水果、调了味的酸奶你会相信是健康？

## 1个牛油果=250大卡=2.5块炸鸡翅

牛油果是不少人减肥喜欢吃的食物，尤其是把牛油果作沙拉，那味道简直了。不过，一个牛油果的热量可不少，最好的摄入量是每天不超过半个。

## 6颗栗子=200大卡=1碗米饭

板栗是很好吃的食物，加之健康，不少人把它作为减肥零食来食用。不过，作为坚果类的板栗可不是想吃就能吃，板栗的淀粉含量相当高，食用不当反而会更加肥胖。如果你喜欢把板栗当

零食，建议每天不要超过6颗，而且要适当减少当天碳水化合物化合物的摄入量。食用最好在两餐正餐之间，可不要把它充当主食哦！

## 一小把坚果=220大卡=16片薯片

首先必须要提醒的是：坚果虽然健康，但热量相当高。你可以把坚果作为减肥零食，但每天不要超过一小把，运动前1个小时吃能提高运动表现。如果你当天食用了坚果，为了减肥大业还是要适当减少油脂的摄入量。

## 2片全麦面包=170大卡=1个馒头

很多人是不是躺枪了呢？没想到全麦面包这个全世界都以为健康低热量的食物，居然也不能多吃。如果作为主食，建议每餐不要超过2片。想要更健康，其实不该吃全麦面包，而是直接食用燕麦。

## 1瓶橙汁=225大卡=11块方糖

减肥想喝饮料怎么办？鲜榨呗。不过一瓶橙汁也大约含有11块方糖的热量。如果嘴馋喝了，



还是得多吃多少就少吃多少，适当地减少含糖食物或者碳水化合物的摄入吧。顺便一提，就算是喝橙汁，每天也不要超过1杯(200ml)。

所以，选择了健康食物并不

意味着你可以吃平时两倍的量。聪明的吃法应该是在保持同等热量摄入的情况下，优先选择健康食物替换掉那些不那么健康的热量来源。

## 【小贴士】

### 减肥你该这样做

冬季是一年中最容易发胖的季节，更是一年中最好的减肥季节。为立志美丽的您，收录最完整的冬季减肥方法，告诉您冬季如何减肥才是最健康有效。

#### 多吃纤维食物

纤维食物可以促进肠胃畅通，帮助我们清除体内的垃圾，而且它们也可以抑制脂肪的生长，有效的预防肥胖。像是很多的蔬菜、水果以及粗粮中都含有丰富的膳食纤维，而且它们的特点就是拥有非常低的卡路里，既能带给我们饱足感同时又不会引起发胖问题。

#### 降低食物卡路里

不同的食物含有不同的热量，所以饮食可以直接决定我们的瘦身成果。除了关注食物本身的卡路里之外，我们更要注意的

是经过烹饪加工后的热量，尽量选择蒸煮的烹饪方式，避免油炸。

#### 补充足够水分

体内缺水会影响到正常的血液循环和新陈代谢，对减肥十分不利。所以那些平时不爱喝水的人，一定要坚持多喝水，每天早晨醒来就可以为自己准备一杯温热的蜂蜜水，既能为身体补充水分又可以促进肠胃蠕动。

#### 坚持适度运动

生命在于运动，运动可以加速身体的新陈代谢，燃烧脂肪，也能释放压力，让我们拥有健康的身心。选择一些自己喜欢的运动方式并且长期的坚持练习，不但可以有效的减肥瘦身，还能保持住理想的好身材，避免反弹出现。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 猕猴桃美白除斑



对女性来说，猕猴桃是一种“美容圣果”，具有除斑、排毒、美容、抗衰老等作用。猕猴桃是含维生素C最丰富的水果，因此常吃猕猴桃可以在不知不觉中起到美白的作用。而且，猕猴桃外用美容效果也不错。用去皮后的猕猴桃均匀涂抹脸部并进行按摩，对改善毛孔粗大有明显的效果。

#### 冬枣保肝护心



冬枣不仅味道可口，而且营养极丰富。冬枣中含有丰富的糖类和维生素C以及环磷酸腺苷等，能减轻各种化学药物对肝脏的损害。在临床上可用于慢性肝炎和早期肝硬化的辅助治疗。并对于健全毛细血管，维持血管壁弹性，保护心脑血管很有益。

### 红灯

#### 苦西葫芦会致中毒



倘若西葫芦等瓜菜的味道明显发苦，就不要食用。这是西葫芦所含的一类名为“葫芦素”的苦味物质，它会导致人体中毒，严重的或可致死。

不仅如此，如发现南瓜、黄瓜等葫芦科植物的果实变苦，也千万不要食用。

#### 混合奶昔热量高



手举一杯颜色鲜艳的混合奶昔出街显然已经取代咖啡成为时尚圈新的街拍神器，可你知道吗，这些一股脑被放进料理机、看似健康的水果、蔬菜、坚果、牛油果，一旦混合，你根本看不出成品里面有些什么。经常会一不留神就吞下了700大卡的热量。

## 冬季不做“冷美人”

做好重点保暖,风度温度我都要

□夏夏

爱美女性“要风度不要温度”，但如果您的身体出现下述症状，就要小心了：

- A、腰、肩、颈易酸痛
- B、常手心脚心冰冷，却易出汗
- C、轻拍上腹部会有水声
- D、生理期易浮肿、腹痛
- E、常无精打采，懒于运动
- F、气色差，常年黑眼圈

上面有6个方面的特征，如果你具备了其中3项，那就要为自己拉响体寒警报了！体寒会引起疾病甚至严重的会引起月经推迟或不孕。

既然体寒有这么大的危害那么我们是不是为了保暖，就要用厚厚的冬装遮盖我们曼妙的身材呢？怎样在温度与风度面前抉择呢？妇科专家提醒广大女性朋友，头、胸、脚这三个部位最容易受寒邪侵袭，因此冬季保暖应该注意三点。

头——研究发现，静止状态不戴帽的人，在环境气温为15摄氏度时，从头部散失的热量占人



体总热量的30%，气温为4摄氏度时，散失热量占60%。由此看见，头部保暖非常重要，冬季选择一顶漂亮的帽子是必不可少的！

胸——这里说的“胸”指的是胸腹部。冬天风寒侵入人体，往往首当其冲的就是胸腹。老人常说，冬天里戴个围脖好比多穿件衣服。胸腹部受寒后，容易折伤体内阳气，引发一系列问题。

脚——寒从脚下起，脚离心脏最远，血液供应慢而少，皮下脂肪层较薄，保暖性较差。一旦受寒，会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩，使抗病能力下降，导致上呼吸道感染，因此，数九严寒脚部的保暖尤应加强。



## ■消费资讯

### 猴年贺岁金条首发

11月18日，让收藏金品喜爱者翘首以盼的贺岁金条——中国金币总公司2016年丙申（猴）年贺岁金条将在菜百公司重磅上市，迎来全国首发。而在近期金价大跌的背景下，猴年贺岁金条价格也是下跌至267元/克，创下新低。据悉，猴年金条采用提前预定、优先通知购买的方式进行限量销售。为了让消费者无忧购买，菜百将提前营业，并在现场增加导购人员，组织引导。

本报记者 陈艺 摄影报道