

饮食方案也需度身定制 体型不同吃法有别更利瘦身

MM们都怕胖,尤其是吃货MM,看着那些怎么吃都不胖的人,心里一定是羡慕嫉妒。其实合理饮食是控制体型的关键,MM们不妨根据自己的身材来定制不同的饮食方案,吃得更加科学才能更好地控制体型。

文/胡小玥 图/TP

梨型身材

经常说梨型身材MM难减肥,其实梨型身材就是指身体下半部比较宽大、上半部相对来说更加窄小的体型。身上的脂肪主要囤积在臀部和腿部,尤其是已婚女性。但是从健康方面,就相对有“优势”了,因为堆积在腹部的脂肪较少,相对减少了患心脏病和糖尿病的几率。

饮食建议:在饮食上,梨型身材的MM可以选择复合型碳水化合物,如全麦食品、豆类、鸡肉、水果、蔬菜等,这些食物都可以帮助排除多余的脂肪。早餐可以多吃粗粮,如燕麦片;而午餐的食物可尽量多样化些,营养均衡,如全麦面包、适量的瘦牛肉、蔬菜都是不错的选择;晚餐则可以吃一些鸡肉。

适合梨型身材的零食:苹果、黑巧克力、全麦饼干

小辣椒型身材

小辣椒型身材的MM并没有明显的身材曲线,也就是她们的臀围、腰围、肩宽比较接近。但是如果她们开始长胖时,腰腹部的变化会

比较明显,主要以腹部赘肉为主,因此会增加患心脏病和糖尿病的风险。

饮食建议:小辣椒体型的人应该多吃鱼类、橄榄油、坚果、精益蛋白质等食物。例如在早餐就可以多吃富含优质蛋白质的食物,如鸡蛋;午餐适合多吃纤维丰富的食物,如绿色蔬菜;晚餐就可以准备一些鱼肉或者豆类。

适合小辣椒型身材的零食:酸奶、葡萄干、杏仁

苹果型身材

指身材像苹果一样,有着比较宽的中间部位,而下肢往往很纤细,是相对容易减肥的体型。但是腰腹

部较粗很容易对健康造成威胁,压迫到身体内重要的器官和脏器,在肾脏、胰腺、肝脏等周围积聚了大量的脂肪,会增加心脏病、糖尿病、乳腺癌的发病几率。

饮食建议:苹果型身材的MM可以多吃对心脏有益的不饱和脂肪食物,如坚果和橄榄油,同时要适量

减少碳水化合物摄入,多吃富含维生素的食物,达到有效降低胰岛素和胆固醇的目的。早餐要注意均衡搭配;午餐多吃主食;到了晚餐可以选择一些豆类和蔬菜,有助于清理肠胃,避免脂肪堆积。

适合苹果型身材的零食:梨、蓝莓、花生酱



伊莱特玩转智能电饭煲新时代

日前,伊莱特结合智能化思路推出WiFi电饭煲“WiFi侠”,除了具备传统电饭煲的功能外,它更可以通过手机端APP操作实现远程操控,并可通过云智能平台

下载和分享菜单,与更多用户进行交流,真正实现一煲多用、一煲多能。随着云智能平台不断升级,WiFi侠将有更多的扩展功能加入。

三月助听器大优惠

3月20日-29日,我公司将举办助听器试听体验活动,特邀资深验配师现场为您一对一服务。美国斯达克助听器性价比:3系列无线精英型助听器,双耳同步;丹麦瑞声达助听器,满足电视、电话、会议、音乐等不同场合的需要。多种品牌供您选择。部分高档机器五折优惠。70岁以上老人凭老年卡即享优惠。其间特推出全数字定制助听器2500元/台。

另有**以旧换新**服务,到店验配一律8折起

生产企业:斯达克听力技术(苏州)有限公司

优惠,另有礼品相赠。专业验配,享受终身服务!

静安中心:南京西路587号113室(上海电视台东侧)
电话:62171386 15201897307
网址:www.xzztq.com

虹口中心:虹口区海宁路131号人仁康(市第一人民医院对面)
电话:66055760 18049932069
网址:www.ztqbt.com

注册号:苏食药监械(准)字2012第2460383号

独步上海第五载 孔家花园无刺刀鱼宴登场

绝版豪门盛宴

“腮红新出水,末熟香浮鼻”。又到阳春三月,又到“品刀”时节。

鱼至鲜者刀鱼,刺至多者亦刀鱼。能否吃刀鱼而无刺?孔家花园的“无刺刀鱼宴”,独步上海已经第五年。

将用手工去尽骨刺的刀鱼肉,制成形形色色各有千秋的冷碟、热菜与美点,据说这是清帝乾隆阳春三月下江南时,由淮扬名厨奉上的席御用无刺刀鱼宴,一纸单传秘方已由孔家花园重金求得,如今成为了独得“真传”的孔家古法大菜之一绝,年年三月,奉献于天下食家。这世界,唯爱与美食不可辜负,你能不尝?

至尊食家之选:
全席无刺刀鱼宴

“全席无刺刀鱼宴”以去刺刀鱼肉为主料,取当令时鲜为配料。12道佳肴用4斤余刀鱼去刺制成,全部每人一份。前菜5道:刀鱼鸽蛋、刀鱼鸭舌、油爆刀鱼、古钱刀鱼和如意刀鱼。热菜5道:金狮刀鱼、锅贴刀鱼、珍珠刀鱼、辽参刀鱼和清蒸刀鱼。美点2道:黄金刀鱼和刀鱼烩面。这套每位12道全刀鱼制作的至尊食家之选,两位起订,隔天预约。

阳春饕餮之选:
经典无刺刀鱼宴

“经典无刺刀鱼宴”中的2道前菜、2

道热菜与1道点心由无刺刀鱼烹制,再佐以其他佳肴。前菜4道:黄金刀鱼、油爆刀鱼、巴厘牛肉、罗宋色拉。热菜6道:黄油焗龙虾、金狮刀鱼、清蒸刀鱼、黑椒小牛排、松茸野山菌、金汤鲜时蔬。美点2道:刀鱼烩面、刀鱼春卷。可谓刀鱼时节超经典的饕餮之选。四位起订,隔天预约。

时尚吃货之选:
豪华双人刀鱼宴

前菜3道:黄金刀鱼、原味嫩鸡、果蔬大会。热菜6道:金狮刀鱼、清蒸刀鱼、黑椒牛排、霉龄明虾、鲍脯时蔬、金汤时蔬。美点2道:刀鱼烩面、紫薯麻球。阳春三月时尚吃货之选。仅需528元,两位起订。

“老克勒”之选:
清蒸刀鱼配刀鱼烩面

一碟前菜双拼、一条清蒸刀鱼、一碗刀鱼烩面,这套一年中仅此一月方能享受的至尊搭配仅售128元。真正上海滩“老克勒”的享受了。

孔家花园酒家所在地原为孔祥熙别墅。看看天上月亮,还与当年一样。在昔日豪门里品尝一年一度、独步上海的绝版刀鱼盛宴,实在不容错过。

孔家花园(总店)地址:
斜土路2421号近宛平南路口
预订电话:64683159

纯净天然好蜂蜜

几场春雨,孕育着绿树红花的斑斓色彩,春天的气息愈来愈浓了。走在街上,已经没有蛰伏了一个冬天的拘谨,可以恣意展现个性的时尚和灿烂。春天是明媚阳光,春天是鸟语花香,春天是个美好季节。可春日的暖阳也使得许多人出现“春天疲劳症”。俗话说“春困秋乏夏打盹”,这是因为春季人体阳气生发,皮肤血管扩张,末梢血液供应增多,而大脑的供血相对较少。在这种情况下,昏昏欲睡,就容易感到困乏。

走出户外去看春天的美景吧!约上三五知己,不管是青山秀水,还是湖畔柳堤,游历于江南古镇,烟雨楼台、粉墙黛瓦、小桥流水、曲径幽巷,好似一幅水墨画,朦胧中显得分外婉转清丽,流连忘返在不知不觉。

天气再暖些,看小溪边桃红柳绿,看田野上草长莺飞,看蝴蝶翩翩起舞,看蜜蜂嗡嗡采蜜。

蜜蜂采的蜜就是蜂蜜,市场上最常见的蜂蜜品牌之一就是上海“冠生园”蜂蜜。“冠生园”纯净蜂蜜是精选天然成熟蜂蜜制成的纯天然食品,五重过滤就连小到40微米的杂质也不放过。为了从源头上确保优质的蜂蜜原料供应,公司建立了蜂产品原料基地,同时建立起从感官控制到理化指标的质量控制体系。每一次质量检测,都牢记消费者对健康的追求;每一道工艺环节,都印证冠生园对质量的承诺。从源头到成品,不改天然本色;从爱心到责任,汇聚滴滴真情。蜂蜜是营养学界公认的绝佳天然营养品。“冠生园”蜂蜜应用现代生物科技,经先进的生产工艺精制而成。色泽金黄,晶莹剔透,甘醇如饴,清心可人。“冠生园”洋槐蜜、椴树蜜、枣花蜜等都是享誉海内外的养生佳品。

“沾衣欲湿杏花雨,吹面不寒杨柳风”。春暖花开,走进广袤天地,和春天亲密接触吧!每天吃“冠生园”蜂蜜,吸收大自然赐予的营养,养生健体,让生活甜蜜蜜。(无言)