

运动 ≠ 减肥 制订有效减肥方案



自炒菜的油、盐,额外的软饮料。而运动中“支出”的热量则需要“低估”。之所以如此,是因为这个估算方式并没有扣除锻炼以外的热量消耗。人在静止时也会消耗热量,但在估算运动消耗的热量中,这一块并没有被剔除。

而在部署优秀的战略方面,将运动和饮食结合,不是指单纯的节食——减少食物量会导致代谢率下降,从而降低身体燃烧的热量,“摄取热量”和“消耗热量”会达到微妙的平衡,减肥效果也并不如意。苏珊博士介绍,现在国际上流行的一种健康饮食方式是使用代餐,代餐指的是用具有高纤维、低热量、易有持续饱腹感的食物代替正餐,从而达到在不影响身体状况的情况下减少热量摄入。比方说国际上常用的蛋白混合饮料代餐,使用大豆蛋白、谷类纤维、果胶、果糖为主要原料,在控制热量方面效用非常突出,配以健康的运动方式,控制体重效果明显。

搞定饮食后,还要挑选适合的运动。通常,运动教练会建议进行长时间(1个小时以上)的有氧运动,而负重运动也是非常好的选择。负重运动对抗的是地球对身体的引力。像步行、跑步、滑雪、跳舞、溜旱冰和登楼梯这样的有氧运动就属于负重运动。在锻炼程度相同的情况下,负重运动要比游泳、骑自行车或者水上有氧运动消耗更多的热量。

此外,苏珊博士还建议人们多发掘“新”的运动。很多人常进行一项运动,随着熟练度的增加,同样也会影响热量消耗的多少。而相同时间下,那些不怎么熟练的运动则需要我们多做一些不必要的动作,或者不得不更加努力地锻炼,从而消耗的热量也更多。

最后,当你的体重已经靠着自律的运动和饮食达到一个优秀的数字后,请继续将这些良好的习惯坚持下去。追求健康的道路,任重而道远。

如何制订属于自己的独特运动减肥方案?美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任,康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士来支招。

要制订符合自己要求的运动减肥方案,第一步就是更加了解自己的数据:细算自己的“收入”和“支出”。收入指的是你每天摄入的热量,而支出则是你每天消耗的热量。

苏珊博士提醒,计算摄入的热量可不是将自己一天所吃食物的热量加起来那么简单,而是要适当地进行“高估”,多余的部分来



一直以来,“神象”始终倡导夏季进补的养生理念,通过每年“凉补一夏”活动的开展,已经有大批的上海消费者接受了夏季养生的观念,并受益于凉补给身

康功效的医学研究文章发表,其中包括西洋参对糖尿病、感冒和流感、记忆力、注意力缺乏型多动症、癌症、男性性功能、抗老化,心血管保护、提高人体免疫力、抗惊厥、缺血状态下的神经保护和镇痛等功效。

从外观而言,进口西洋参的形状多为短粗纺锤形,皮色较深,纹理呈横向,断面呈淡黄色,有细微清晰的菊花状放射纹理;国产西洋参,皮色一般较浅,纹理多趋于纵向,断面呈淡黄白色,菊花状放射纹理不明显。

从价格而言,目前市场上国产西洋参价格较便宜,而进口西洋参的价格较贵。一般消费者,很难从外观上分清进口与国产西洋参的区别。广大消费者在购买西洋参时,一定要认准品牌。

神象牌西洋参选自加拿大出产的进口西洋参,参体饱满,香气浓郁,科学加工,清凉滋补;生产加工工艺按照国家标准严格执行,值得信赖。

神象参旗舰店,西藏南路27号(近大世界)。神象专卖:中山西路1488号、北苏州路226号、南汇乐购神象专柜、南汇欧尚神象专柜。第一医药商店、蔡同德堂、老城隍庙童涵春堂国药、雷允上药城、四川国药号、南汇华泰、松江余天成连锁、奉贤人和堂总店、复美康君阁、嘉定同颐庆、养和堂连锁、金石同源春、安德大药房、人寿堂、雷允上连锁吴中路店、汉口路总店、华氏连锁、国大连锁、汇丰连锁、松江杏林堂参茸店、致和堂、宝山一德连锁、华源连锁、联华复星连锁、金山恒德连锁、青浦悦民大药房、益寿春药房、稻香春商场、宝岛元申堂大药房等。

(兑换门店见兑换券背面)

「凉补一夏」 神象西洋参

即日起至9月15日活动期间,凡在上海各大药房、大卖场、连锁超市正价购买神象西洋参系列产品,单笔销售购买满238元(以付款凭据为证)即赠送250ml×16盒的“雷氏菊花露”一箱。所有赠品以提货券形式发放,由消费者持券到公司指定门店领取。

西洋参是生长于北美原始森林之中的古老植物,有“活化石”之称。从产地而言,西洋参可以分为进口参和国产参两大类。神象西洋参,则完全选用品质上乘的出产于加拿大的进口西洋参。

加拿大西洋参曾是当地原住民印第安人的重要药材。1976年加拿大安大略省开始栽培西洋参。加拿大清澈的水质、低人口密度及优质的环境,确保了加拿大西洋参的品质,西洋参也成为了加拿大的特产之一,同时,加拿大也是全球西洋参最大的生产国。根据安大略省西洋参种植者协会的信息,在过去的几十年中有众多专门研究西洋参健

贵而不贵

山茶油价格对比其他食用油类

我国食用茶油的历史已有3000余年。古代更曾作为皇室贡品。野生山茶油是世界上最好的植物油之一,堪称“液体黄金”,在民间有诸如“养生油”、“月子油”的美誉。

那么野生低温初榨山茶油贵在何处呢?我们以新近上市的瑞东方低温初榨山茶油为例来解析一下:

原料:山茶油以野生油茶籽为原料,原生态,有机,无农药、化肥等人为痕迹。

工艺:山茶油因其油脂提取方式,大体分为两类:压榨和浸出。瑞东方食品有限公司采用创新的低温压榨技术,在较低温度下压榨茶籽获得油脂。虽然低温压榨只有较低的出油率,但是可以获得高品质的油脂,最大程度的保留植物中的营养成分,同时避免了山茶油中危害物的产生。

成分:茶油是目前发现的不饱和脂肪酸含量最高的食用油之一,高达90%以上;同时富含山茶甙、茶多酚、Ω-3系脂肪酸和维生素E等对人体很有益处的活性成分。而且,山茶油中亚油酸与亚麻酸的比例适当,接近世界各地营养学机构推荐的黄金比例。

实用:在所有食用油中,山茶油的烟点是比较高的,一般在250~280℃,因此,用山茶油炒菜很少有油烟,对于人体健康,对于居室清洁都是十分有利的。

瑞东方坚信消费者的健康才是最宝贵的,坚决秉承货真价实,纯正有机!所以消费者在选择山茶油品牌的时候,不能只看价格,还需要了解产品的生产过程。俗话说“一分钱一分货”,“就怕货比货”!认准“瑞东方”低温初榨山茶油,是纯正有机、安全的健康好油!

买赠促销活动

上海食品二店各门店:
买1500ml,赠送500ml一瓶;买500ml×2礼盒装,赠送500ml一瓶;买250ml×2母婴油礼盒装,赠送250ml一瓶。

上海蘑菇宝贝各门店:
买250ml母婴油,赠送35ml精华油一瓶;买250ml×2母婴油礼盒装,赠送35ml精华油二瓶。

瑞东方官网:www.eastray.com.cn
淘宝商城:eastray.taobao.com
订购热线:400-609-8810



“大瀛玉米”健康行 “吉买盛”里实惠多

行10家吉买盛门店开展声势浩大的健康骑行,彰显了大瀛玉米倡导“吃要安全健康,行要低碳环保”的时代新理念。

今年的玉米节,吉买盛各门店实惠特别多,为期一个月的“节日”,多种系列大瀛生态食品首次参与消费者优惠、抽奖赠送活动,令市民

争相购买。

据悉,此次突破了以紫糯玉米为唯一主角,多样化展示了大瀛品牌的生态游和生态系列食品:渔家乐、崇明糕、卤鸭及鸭、泡椒凤爪等纷纷亮相。“节日”期间,消费者只要在吉买盛各店购买大瀛生态食品满10元,就可参加现场

抽奖:渔家乐游券、猫牌紫玉米、原味崇明糕、泡椒凤爪等;值得一提的是:昨天起至7月25日,共有40万穗标价为215元的紫糯玉米,以0.99元的特价供应,为“玉米节”添上了华彩一笔,体现了大瀛生态食品品牌的战略推广的实在之举。(活动详情请见卖场海报)阿丁

夏天更应吃有机菜

您的家人避免农药残留以及蔬菜中硝酸盐带来的危害。

海客乐有机食品专卖店销售的有机蔬菜,全部来自于海客乐自有的有机生态农场和多家优质合作农场,目前在上海奉贤、川沙、浙江临安已有三个有机生态农场,特别是浙江临安的高山有机生态农场,选址在海拔800多米的临安高山林家塘,土壤表面含有来自地壳深处的各种有益微

量元素,这样的土壤种植出的有机蔬菜不仅口味好,而且营养也很丰富。种植基地的蔬菜都是被这里水库、深潭里的优质山泉水滋养浇灌着的。

海客乐的营养师提醒大家,先从一斤有机蔬菜、一斤有机大米、一斤有机鸡蛋开始,您依然可以感受到身体状况的改善。

海客乐系列健康讲座中山公园站
一、活动主题:选好油,

用好油,聪明又健康

二、活动内容:1. PPT健康讲座;2. 分享3个低温烹调食谱;3. 品尝健康菜肴

三、活动时间:7月14日下午2时至4时

四、活动地点:海客乐中山公园店(客乐之家)

五、报名截止日期及人数:15人,满额即止

六、报名方式:1. 门店登记报名;至就近海客乐门店,填写报名登记表;2. 电话报名:拨打海客乐客服电话4008-897-897 报名登记

庖丁解鱼

——在东京食尚看吞拿鱼解体秀

个部位,一一剖开。仅仅十几分钟,一条硕大的鱼便剖好了,并按鱼身的各个部位,分门别类地码放齐。看着操刀手熟练的刀法,人群中不时发出惊叹声,纷纷上前拍照。不多时,吞拿鱼生鱼片

端到了我们面前。我调好芥末和酱油,夹起一块送入口中,只觉得肉质十分柔软,绵绵的,入口即化,大呼过瘾。从捕捞出海到被端上消费者的餐桌不到24个小时。虽然品尝吞拿鱼生鱼片已过去了



好几天,但那难以言说的美味仍然深深地留存我的齿颊间。伊哲俊 文 郭新洋 摄