

# 法国女人瘦身秘诀

## French women



**秘诀1:** 尽情享受每一餐。她们从来没有那种“赶快吃完饭好去看电视”的心态，而认为你应该享受你的食物，给你的身体一些时间去消化它们。

**秘诀2:** 吃得很少。她们很容易控制食量是因为她们所有的食物都是小份的。她们吃得不多还有一个原因是食物都非常富于营养。

**秘诀3:** 释放对美食的渴望。在词组连线的测试中，法国女性将“巧克力”和“庆典”这两个词连在一起，而美国女性

法国女人无疑是最令人嫉妒的一群女人：她们的身材是那么窈窕有致却没见过她们对美食说不。其实，法国女人的苗条体型与她们的生活习惯密不可分。让我们全面地掌握法国女人的瘦身秘诀——

则将前者和“犯罪”连起来。

**秘诀4:** 午饭是最重要的一餐。在巴黎的自助餐厅里，每个人都慢慢地享用着五道菜的午餐，最后再来一杯浓咖啡。吃饭时间越长，心情越愉快。

**秘诀5:** 从不吃零食。法国女性非常热忱地对待正餐，她们吃得很满足，因此不需要零食。但是中国人不习惯在吃饭的时候抑制自己，所以总是忍不住要吃得更多。

**秘诀6:** 热爱户外锻炼。在晚餐开胃酒和正餐之间的时光里，法国女性喜欢散步去看夕阳。在锻炼身体的同时，还能增添无数的乐趣和闲情。

# 站着上课 预防肥胖

## Go to Class

在研究人员发现站着听课可以有效预防肥胖后，英国准备推行站着上课的方式：教室内没有一把椅子，学生们好似受罚一样站着听课。学生每天站着听课的时间平均为5个小时，所消耗掉的热量是坐着听课的3倍。在这样的授课环境下，学生在听课时可以走动，孩子们不但学习情趣更高，健康也更有保障。对儿童来说，教室内少放或不放椅子有助于降低肥胖水平。卡耐基国际减肥训练营负责人保罗·吉特里表示：“我们的减肥计划收到了很好的效果，我们正打算在今年夏季摆脱教室内的桌椅。”







# 餐桌上巧吃能苗条

## Table



**1** 细咀嚼知饱而止：“噢！又吃得太饱了。”这是很多想苗条者餐后的懊恼。你知道每天都重蹈覆辙？原来，吃饱的信号有两个：一是胃部感觉饱胀；二是血中葡萄糖水平升高。饱餐一顿后，食物的葡萄糖被血液吸收，血中葡萄糖浓度增加，当这信号到达大脑，就会产生饱肚的感觉。胃部的尺寸收放自如，如果它发出的“已饱”信号被忽视，它随即会大开中门，让你继续吃下去，直至血中葡萄糖信号发出为止。只有慢慢吃，才可以令胃的信号减慢，与血中葡萄糖信号同步，自然就会知饱而止。

**2** 用小碗盘装食物：小碗盘能盛装的食物份量少，可以让你一次吃下较少的食物，而且当你每装了一次食物，就提醒您又多吃了一些热量下肚，可以让你心生警惕了。

**3** 吃完东西马上刷牙：吃完东西后最好马上刷牙，因为在你刷牙后，为了怕麻烦再刷一次牙，自然就会克制自己，不吃额外的东西，这样不仅能克制食欲，还有防止蛀牙的功效，真是一举多得！

**4** 不将零食放在餐桌上：能运用这种方式控制自己的饮食行为，对减肥者来说也是相当重要的。行为疗法专家美国密西根大学史密斯教授就应用心理学的原理提出了以下的方法：将吃东西的场所限定在一个特定的空间；决不边做事边吃东西；不囤积食品；只有在肚子饿的时候进食；将吃过的食物记在日记本上。



# 帮你走出饮食瘦身的误区

## Misunderstanding



### 误区1 蔬菜水果一定有减肥作用

很多天然蔬果都有不错的减肥效果，且有很好的营养价值，值得你经常光顾。但有些蔬果如凤梨等，人体摄入后，激素的分泌速度不低于摄入冰激凌、通心粉，也就意味着它们比冰激凌、通心粉更易转化为脂肪，所以不宜盲目摄取。值得推荐的瘦身蔬果是：黄瓜内含的丙醇二酸，有助于抑制食物中的碳水化合物在体内转化为脂肪；白萝卜内含辛辣成分芥子油，能促进脂肪代谢；豆类营养丰富而不易转化为脂肪，且容易吃得饱，是非常典型的瘦身食品；冬瓜有利尿作用，可以帮助及时排出体内多余水分，避免水肿现象；韭菜具有辣味且含丰富粗纤维，可以提升新陈代谢，促进胃肠蠕动，及时通便；香蕉富含食物纤维，可令大肠动作活跃，消除便秘；西红柿是所有蔬菜水果中最不容易转化为脂肪的食品之一，营养价值也高。

### 误区2 甜食对瘦身有百害而无一益

其实有时候，适度吃一点儿甜食对瘦身有积极作用。想吃又不敢……这种精神压力影响脑部，反而会导致暴饮暴食的不良后果。腹中空空时，如果吃点儿小甜点，使体内血糖值上升到一定水平而令大脑饱腹中枢启动的话，就可以缓解人的饥饿感，防止进食时激素急剧分泌而形成大量脂肪。另外，小甜品可以帮助人放松身心，消减烦乱不安的情绪。







### 误区3 不吃早餐能减肥

有人研究发现，一部分妇女因怕肥胖，不吃早餐，等着肚子唱“空城计”时才想起吃饭，饭量大而餐次少，吃起来狼吞虎咽，结果反而胖得更快；也有人做过实验，将一天的食量分1、2、3、4、5次食用，结果发现一日一餐者长得最胖。可见不吃早餐是不可取的。其次，不吃早餐的人，会不知不觉地在中餐和晚餐时摄取过量的食物，这些人往往会这样想：“反正明天早上不吃，不如晚上多吃一点。”还有晚餐以后，由于运动的机会较少，一般人看完电视就睡觉，吃下去的东西当然就会变成皮下脂肪，时间一长，也就发胖起来。另外不吃早餐，由于缺乏了食物刺激胆汁分泌的过程，使胆汁淤积于胆囊内，使这些人特别容易患胆囊炎和胆石症。所以，不吃早餐实在是后患无穷。



### 误区4 每天只吃一顿饭

“早上不吃，中午只吃一点儿，晚上好好吃一顿。我吃进去的热量大大减少，就可以减肥了。”不按顿吃饭反而增加食欲，已经发现只吃一顿饭的人体重增长得更快。建议：平衡饮食，早、中、晚餐均吃，免得晚餐饥饿难忍、暴饮暴食。

### 误区5 只减肥不锻炼

“我没有时间锻炼，每天少吃就能减肥。”这会让减肥效果打折扣。坚持体育锻炼是最有效的减肥方法。建议：特别针对女性，在减肥的同时如果同样重视锻炼，那么增强肌肉弹性和减少脂肪在同时进行，自然提高了身体热量的消耗力。



### 误区6 一天三顿吃苹果和酸奶

一天三顿只吃苹果和酸奶，这样吃三天下来体重肯定有所下降，所以，尽可以吃水果减肥。别以为水果都是低热量的代名词，水果也分为减肥水果和增肥水果，你所钟爱的高档水果如芒果、荔枝、榴莲、香蕉都是热量极高的水果，以榴莲为例，500克就有2090千焦的热量。而那些家常水果才是减肥的好帮手，它们是：西瓜、西红柿、柚子、苹果等。