

解渴饮料 你会选吗?

这样吃粗粮才能

瘦得快



1 粗粮超强瘦身力解析

1. 阻碍营养吸收。在胃肠道的食物中,膳食纤维在吸收水分的同时,还会吸附许多营养物质,阻碍营养吸收。此外,膳食纤维中不能被消化的物质,往往是厌氧微生物大量繁殖所需要的,肠道内大量细菌的增殖可以刺激肠道蠕动,减少肠道对营养物质的消化吸收能力。

2. 不能或很少能从中获取能量。人们主要是从瓜果蔬菜和谷物等植物源食品中获得膳食纤维的,但其中可消化植物纤维所含的能量非常低。因此,人们从中能获取的能量是很少的。粗纤维尽管含有丰富能量,但因为人体内没有纤维分解酶,不能分解粗纤维,也就不能从中获得能量。

3. 促进胃肠蠕动。膳食纤维的持水性具有海绵功能,能够调节肠壁对葡萄糖和脂肪的吸收功能,促进脂肪分解,加速胃肠蠕动,降脂作用十分明显。

2 可以减肥的粗粮有哪些

1. 燕麦

燕麦中含有的可溶性纤维是白米的10倍以上,可溶性纤维的摄入可使人体吸收食物养分的时间变长,然后达到或维持饱腹感;还可加速肠道蠕动和新陈代谢,降低胆固醇,长期坚持,益于身体健康的同时还具备瘦身功效。

2. 糙米

常吃一些糙米,也有助于健康。糙米被称为减肥人士必吃的食物,由此可见,糙米在减肥人士的饮食中占据重要的地位。糙米可以对饱和脂肪进行调节,加快肠道的蠕动速度,从而促进食物的消化吸收。糙米所含有的丰富的膳食纤维可以促进胆固醇的排出,对高血脂的人帮助

极大。此外,吃糙米饱腹感极为强烈,由此可以减少进食,控制食欲,帮助瘦身。

3. 红薯

常吃红薯对于健康有很大好处。红薯虽然是淀粉类食物,但是却有着神奇的减肥效果。每100克鲜红薯仅含0.2克脂肪,产生99大卡热能,大概为大米1/3,因此是很好的低脂肪、低热能食品,如果将其作为主食,可以有效减少其他食物的进食量,进而达到减肥的效果。

4. 玉米

玉米是粗粮,常吃有助于减肥。玉米中含有较多的粗纤维,要比精米、精面高4~10倍。而且,它还含有大量的镁,可加强肠壁蠕动,促进机体废物的排泄。玉米上述的成分与功能,都是对减肥非常有利的,甚至连玉米成熟时的花穗玉米须都有利尿作用,也对减肥非常有利。

5. 苡仁

又名薏仁,是谷物的一种,属于高纤维食物,而纤维对于减肥是必不可少的。而且苡仁还是有名的低脂低热量食物,是很多想要保持苗条身材人士的节食用品,有很好的辅助减肥的效果。另外其内含的蛋白质、维生素b1、b2还有意想不到的护肤护发作用。

6. 赤小豆

是一种较常见的高营养价值的杂粮,含有丰富的蛋白质、维生素b1、b2、钙铁等营养成分,有健脾利水消肿的功能,“久服枯人”,能达到减肥的效果。

3 减肥粗粮应该怎么吃?

1. 长期坚持吃

应该注意坚持,注意营养均衡。一口吃不成胖子,一口也吃不成瘦子。如果你想吃几口粗粮就一下子变成瘦子,那是不太可能的。粗杂粮营养丰富,作为一种

“食补”的方式,必须长期定量吃,方可达到均衡营养、排毒减肥的目的。

2. 粗细搭配

注意搭配的饮食,更是有助于健康。物极必反的道理大家都懂,粗粮多吃也不好。因此,不要想着快速减肥就只吃粗粮。粗粮的健康有效吃法应该是“粗细搭配”。中国营养学会建议主食应“粗细结合”,将每日至少1/3的主食定为粗粮。对于喜欢精白米饭的南方人来说,就是将白米与杂粮以2:1的比例混合煮制,喜欢面制品的人则可以此比例搭配烤面包、蒸馒头。

3. 烹饪时少放糖

少放一些糖类,避免大量摄入糖分。粗粮最常被做成糖水、粥等,因为粗粮的口感并不是很好,为了让它尝起来更好吃,人们会在烹饪的时候加入糖。如果你是要减肥的,建议烹饪时少放糖。可以将粗粮与大米做成饭来吃,比如做饭时放入几颗黑豆。

减肥想要吃一些粗粮,上述就是较为不错的选择,对于日常的减肥,或者清除肠道油脂,都是效果不错的,不需节食减肥,常吃粗粮就让你瘦。

(美食天下)

1 能量值和糖分成正比

何谓能量指标?能量指标就是能量值,它们一般来自食物的蛋白质、脂肪和碳水化合物(糖)。不过在饮料里,基本上都不会含蛋白质和脂肪,所以主要看它们的糖分,糖分越高,能量值的含量也越高。不论是碳酸饮料、茶饮料还是果汁类饮料,看这个指标基本都是准确的。譬如一瓶茶饮料的能量值达到184千卡,按照热量值换算,喝一瓶相当于吃一两米饭,已经差不多达到人体每日摄取能量的1/10了。在每天饮食摄入量足够的情况下,喝能量值越高的饮料,摄入的糖分也越多,也更容易长胖。

2 果汁类饮料

含糖量要留意

营养师方面表示,用果汁来代替水果还不如直接吃水果。因为水果在做成果汁的过程中,会不可避免地流失大量矿物质和维生素。同时,为了令果汁饮料喝起来口感更好,会在里面加入糖来调和。像某品牌的葡萄味果汁饮料,每百毫升能量为200千焦,而按照184千焦的热量相当于一两白饭来换算,估计大家喝完之后,都得来个长途急走才能把它消耗掉。

3 茶饮料看清是否真低糖

至于茶饮料这一块,则是通常会号称低糖或者是无糖。按照国际通用的概念,无糖食品不能含有蔗糖和来自于淀粉水解物的糖,包括葡萄糖、麦芽糖、果糖等。但是,它必须含有相当于糖的替代物,一般采用糖醇或低聚糖等不升高血糖的甜味剂品种。因此大家在买茶饮料的时候,最好看清楚它用的是什么糖。若是以糖的替代物来进行调配的,一般有以下三种:糖醇类、阿斯巴甜和合成甜味剂。糖醇类具有不升高血糖热量低的优点,但应控制在每天20克以下,儿童在10克以下。阿斯巴甜也叫做蛋白糖,属于化合物,甜度是蔗糖的50-200倍,所以用量很小。至于合成甜味剂就包括有甜蜜素、安赛蜜、糖精等,它们在食品中的添加数量和范围都有国家标准把关,不超标就不会对人体造成可察觉的危害。

4 运动饮料要无咖啡因

对于爱好运动的人来说,在一场剧烈运动后,往往会选择喝运动饮料。在广告中,运动饮料的卖点是:低糖还能补充微量元素。在剧烈运动后,人体损失的不仅是水分,还有部分矿物质也会随着汗液一起被排出体外,让人觉得疲惫。适当选用含低糖和微量元素的运动饮料,的确能补充水分和部分电解质,弥补身体消耗。但在选择的时候,要看清楚,运动饮料最好具备以下4个特点:一是补充水分;二是要含有营养成分,譬如多种维生素和矿物质等;三是具备功能性成分;四是无碳酸、无咖啡因、无酒精。对于胃酸过多的人来说,在选择运动饮料时,最好尽量少饮用含有柠檬酸这类酸性物质的饮品,因为它们较容易引发反酸症状。

(新华网)

