

章子怡：运动+足疗保持健康美态

章子怡最近迎来了她的33岁生日。33岁的她，依然体态娇美，年轻美丽。这就得益于她个人的瘦身和养生之道了。章子怡说：“为了健康，我喜欢吃天然的食物。而运动加饮食也是我赞同的keepfit的方式，女孩平日最重要的还要有充足的水分和充足的睡眠，多运动，多吃水果，避免吃辣的食物，还要保持心情开朗。”对于运动，章子怡平时很喜欢跑步。长跑利于排脂、修形，长时间的跑步是一个瘦身的好方法，因为长跑能消耗人体中的大量脂肪和热量，而且还能让你的小腿变得更加纤细，更有轮廓感。章子怡另一个保养秘笈就是常做足底按摩，即使再忙，她每个月也会至少做一两次足底按摩。现在，在她的带动下，全家人都喜欢上这种健康放松的方式。

点评：

仔细分析章子怡养生之道，其实蕴含了四大健康原理，这个原理适用性很广，大家都可以借鉴一下。第一，她喜欢吃天然的食物，这些食物加工程度比较低，更多地留住了食物的营养素。尤其是新鲜的蔬菜和水果中含有大量的天然抗氧化剂，能防止和推迟脂质过氧化，还是免疫系统的增强剂。天然的食物从安全角度来说也是比较高，没有过多的添加各种人体不需要的食品添加剂。第二，她很注意运动。我们常说运动、饮食两平衡。要想保持一个合适的身材，吃多少就消耗多少，这是能量守恒定律。第三，她还很注意补充水分。充足的水分让肌肤时刻得到滋润，更可以帮助排毒通便，从而皮肤水嫩，皱纹也不会那么多。第四，古有“百病从寒起，寒从脚下生”之说，人之足犹如树之根，树之繁茂首在根深，足部健康关系到全身健康。脚上有很多穴位，都一一对应机体的各个部位，经常做足底按摩，可以刺激这些与脏器相关的部位，起到疏通经络，对于调节一些慢性病是有效果的。

■文 | 国家高级营养保健师 熊苗



Thin body 日式减肥，享瘦到底

如果你研究过地域和身材的关系，你会发现，日本女性似乎身材都能保持得不错，很少能看到体形偏胖的日本人，这应该跟她们的饮食习惯是分不开的，那么我们可以借鉴日式饮食的方法，来帮助我们养成健康的饮食习惯，从而达到减肥瘦身的效果。

■文 | Esmeralda ■图 | 卡西莫多

汲取日式饮食的精华

日式饮食方法的瘦身原理在于稻米和优质蛋白质是热量的主要来源。日餐中，维生素的含量也相当丰富，不仅每日的水果提供了丰富的维生素，鱼和青菜在清蒸的过程中，维生素也被完好地保留了下来。更重要的是，每日均衡的营养保证你摄入足量的钙质。

大量的鱼和海鲜——清蒸的螃蟹、马哈鱼籽都是美味，它们不仅含“好”的脂肪，而且低胆固醇。日本人每人每年食用69公斤鱼左右。这是世界平均水平的四倍以上。他们减少了食用肉类而用鱼代替，这不但可以降低患心脏病的风险，鱼中丰富的 $\omega-3$ 脂肪酸，还被证实可以帮助孩子学习。最关键的是，将鱼当成肉类来食用，不仅可以减少热量的摄入，而且能补充身体需要的营养。对减肥的人来说是十分有益的食品。

大豆——日本比世界上任何国家的人吃十倍以上的豆制品。大豆不仅是低脂肪和低热量的，而且富含高蛋白，还具有抗癌的特性。大豆的高蛋白正是减肥中的所需要的物质之一，它能够提供人体对热量的需求，也减少了脂肪的摄入。

水果和蔬菜——每天要吃两个新鲜水果，并记住喝牛奶以补充钙质。新鲜的水果和蔬菜在几乎所有的减肥饮食方法中均会提到。水果和蔬菜的高纤维对身体十分有益，对减肥的人更是如此，低热量和高纤维的特性使人体有长时间的饱腹感，从而减少食物的摄入，达到减肥的效果。在日本的餐桌上，绿叶菜是必须的。

绿茶——绿茶富含维生素C和E，能帮你抗衰老和预防心血管疾病。并且，它还是利尿排毒的瘦身饮料。

遵循日式饮食规律

增加摄取多种食物来补充所需营养

有研究表明，日本的女性平均一周食用100种食物，而西方女性则只食用30种食物。因此，对于减肥中的人，应该摄取多种食物来补充所需营养。

小分量有助充分消化不积累热量

日本食品如寿司，都是很小的分量。小分量的食物有助于减肥者充分消化食物，不至于让热量积累而形成脂肪。

多用筷子来减缓进食速度

使用筷子会让进食的速度也相对慢些，让你有时

间细细品味你的食物，也能让胃部得到充分的消化。我们的胃部平均有20分钟的反应时间，才能传达到大脑我们是否饱了，因此，吃得慢一些也能让我们不至于吃得太多。

早餐的膳食合理很重要

一个典型的日式早餐，包括热茶、蒸米饭、酱汤。它还包括一个小煎蛋或一块烤鲑鱼。早餐对一个人的一天是十分重要的。而且，不吃早餐的人的肥胖率更高。

减少盐的摄入

海鲜含有天然盐分，如果觉得不够咸，再加点日本黄豆酱调料就足够了。



Health
expert

Hannah
日本咖啡屋咖啡师

健康达人

日式一周

Life: 当初为什么会想到用日式饮食方法来减肥呢?

Hannah: 因为听朋友说日式饮食方法来减肥，不用通过节食，只是稍微改变一些饮食习惯，配合一点点运动，就可以在保持营养均衡的情况下轻松瘦下来，所以想尝试一下。

Life: 每天都会遵循哪些饮食规律?

Hannah: 选择日式减肥食谱的时候，要看它是不是能达到营养的全面均衡，如何减肥，不要连续几天只吃同一类东西。而且食谱中必须含有蛋白质。

Life: 能简单将一周的日式饮食减肥食谱与我们分享吗?

Hannah: 我举一个例子吧! 比如：周一早餐，我选择一杯热茶、小半碗蒸米饭、一个小煎蛋，这样热量不高，营养又全面；中午我选择日式的鸡肉沙拉，用橄榄油和清醋拌，这样基本没有很高的热量，对心脏也很好；晚餐我用毛豆蛋炒饭、香菜鱼汤。这样菜式其实很丰富，也不会像别的减肥方式，常常要忍饥挨饿，最终效果也相对不错!

Life: 效果究竟如何?

Hannah: 第一周没有很明显的效果，因为毕竟不是节食减肥，但是坚持了两周后，体重的确轻下来了三四斤，而且我的皮肤和气色都比之前好了不少。