

朱茵：喝茶养生，越来越年轻

最近，朱茵好事不断，不仅马上要和黄贯中结婚，而且即将荣升为妈妈。曾被选为“男性眼中最令人心动的女人”的她，现在年过40，依然保养得当。朱茵透露，她的保养秘诀就是喝茶。她认为，喝茶能够让人越活越年轻，更重要的是，喝茶能够调理肠胃，帮助人体内排除毒素。而一些天然的花草茶不仅能够放松心情，还能很好的调理肠胃，帮助体内排除垃圾，促进自己的新陈代谢。她还建议，在喝茶的同时最好能够加强身体上的锻炼，每天按时做一些诸如俯卧撑之类的简单运动，也是一种非常不错的养生方法。

点评：

朱茵爱喝茶。这的确是一个值得提倡的传统养生方法。喝茶，让人心神宁静，在心浮气躁、快节奏的当今，这的确是一种有效缓解疲劳和压力的方式。女人如花，女性喝花茶，有助于容颜娇美。比如玫瑰花茶，枸杞子茶，红枣桂圆茶等、美容养颜、补铁养血、温经通络。另外，喝茶，还补充了大量的水分，女人是水做的，细嫩的皮肤离不开水分的补给。每天喝茶，摄入足够的水分，能促进细胞的新陈代谢，利于排除体内毒素。不过值得注意的是，喝茶虽好，但还要根据体质来选茶，你的体质寒凉，就不太适合喝绿茶；你的体质燥热，就不适合喝温热性质的茶，比如桂圆茶等。所以，喝茶还要注意茶的性味和宜忌。而孕妇选茶，最好咨询一下医生。普通人喝茶再加上运动，内外一起排毒，效果会更好。

文 | 国家高级营养师 熊苗



Slow Food 慢餐慢生活

我们匆忙赶路，在都市的街道；我们狼吞虎咽，在拥挤的餐桌；我们大快朵颐，在各种营养单一、口味不变的快餐厅……在快节奏的生活里，我们丢了慢慢享受的乐趣，也忘记了养生其实是需要时间、更需要心境的。

文 | Esmeralda 图 | 资料



“慢食”不仅代表着品味更代表健康

慢餐起源于1986年意大利的偏远小镇布拉(Bra)，起因是意大利美食评论家卡洛·彼得里尼(Carlo Petrini)看到几十位年轻人坐在罗马著名的“西班牙广场”纪念碑台阶上大嚼麦当劳汉堡所受到的震惊。作为一位负责任的饮食文化传承者，卡洛·彼得里尼发动了“Slow Food”运动，并衍生出慢餐文化，其作为一种生活态度，致力于消除人们内心的浮躁、引导人们感受生活的美好与情调。

法国人在用餐前必向同桌人说：bon appetit(祝你胃口大开)，我们中国人都说：请慢用。仔细想想，“慢用”两字更有深意，只有美好的东西才值得我们花时间，慢慢享受。而现在提倡的“慢食”，并不是纯粹为了“反快餐”，它更在意的是在大量标准生产模式下全球口味趋于一致化，而传统的多样化的烹饪方式和个性化的食材正在消失，所以，慢食者反对的还是一种快餐式的生活观。主张慢食的人认为：慢慢地进食，花时间认认真真、全心全意、并调动各种官能去感受一顿美食，学习这顿美食背后的传统及努力。

《可以这样乐活》的作者蓝怀恩女士表示：“对很多现代人来说，吃饭被过度包装和施压，已经变成一种必须去完成的生理需要或者社交方式，就像开车要加油一样，而不是一种美好的生活享受了。从精神层面上说，慢食就需要你静下来，不急不躁，细腻地感受食物，从而获得一种内在的安定情绪。

其实在中国古代，细嚼慢咽就是一种养生之道。牙齿咀嚼的过程中，唾液充分发挥它的作用。唾液中含有一种助消化的淀粉酶，嚼得愈细，唾液的消化作用发挥得愈充分，有利于胃肠的进一步消化和吸收。除细嚼慢咽外，慢餐还要精心选择食物原料、采用手工烹制等方法精心烹调，心态上的慢是最重要的一点，吃饭不仅为充饥，还是一种享受，吃饭时应该集中注意力，让味蕾充分体验每一种味道。

慢食不仅有利消化还有利于减肥

上海中级营养指导师陈伟认为：慢食，不仅可以充分嚼碎食物，让后续胃部的消化更顺利，而且增加食物与唾液酶的接触时间与面积，可以更加充分地消化食物中的碳水化合物等营养物质。慢食也常被作为减肥时控制进食量的一种方法，这是因为人体的饱腹感主要来自胃中食物的体积和血糖的提高，而身体接收到胃部食物信息一般要十五分钟以上，正常饮食带来的血糖提升也是逐渐发生的，慢食正好给了身体这段接收饱腹感信息的时间。



Health expert
Gally Liu

慢餐达人



慢餐的健康理由有这些

- 1、充分咀嚼能促进胃液分泌，同时将食物磨得极细，有助于食物消化吸收，减轻胃肠负担。
- 2、慢餐能增加唾液分泌量，唾液入胃后形成保护胃部的蛋白膜，预防胃溃疡。
- 3、多花些时间咀嚼食物，食欲中枢才能发出正确指令，使人产生饱腹感，避免发胖。
- 4、细嚼慢咽对降低餐后高血糖有益，坚持慢餐，血糖、胆固醇、血压会相应降低。
- 5、慢餐能缓解人紧张、焦虑等情绪，让人愉悦起来。
- 6、频繁咀嚼可锻炼面部肌肉，减少皱纹。

慢餐更是一种态度

从事财务工作的刘先生，是同事们心中的“慢先生”，他关于“慢餐慢行慢生活”都有一些自己独到的想法和理念与我们分享。

1.是什么时候开始，逐渐地养成慢食习惯的？

因为工作性质，我曾经一度已经习惯了晚上加班而错过晚饭，午饭有时也不吃，有时叫外卖快速解决。常常在睡前觉得肚子饿，于是还会急匆匆地大吃一顿。这种不是“废寝忘食”，就是“快餐快食”，抑或“暴饮暴食”的生活给我带来了一场严重的胃病，才意识到这样的进餐习惯非常不好。

2.慢餐的饮食习惯是否也影响到你的其他生活习惯？

以前从不认为吃饭是一种美好的生活享受。自从开始尝试慢食，从精神层面上说，我会不急不躁，细腻地感受食物，从而获得一种内在的安定情绪。我现在无论是跟家人朋友还是同事在一起，都会尽量把吃饭的时间拉长，才有可能闲话家常，进行一些有品质的交流，相互之间的关系才能更融洽。除了个人健康之外，这可能是慢食给我带来的额外收获吧。

3.你是如何看待慢食主义的呢？

慢食可不仅是“慢慢吃饭”这么简单，更包括了食物从种植、采摘、制作，直至进食的整个过程。尊崇慢食文化，我空下来时也会想办法自己做饭，要冷热搭配，荤素搭配，还要有菜有汤。我平时每周会做两三顿晚餐，每个周末都在家做饭。不仅是慢食，我也很提倡吃当季的食物，并十分享受厨艺与饮食的乐趣。