

全民消化达人志



味全

秋天到了,

大家的胃口也好了起来,总想多吃点好的,补偿苦夏的损失。刚过去的中秋十一八天超级黄金周,劳累和疲惫也随着假期被抛开。平日里因为忙碌无法抽时间去享受的美食、美酒一下子有了统统来过的机会。品美食、饮美酒,跋山涉水、走街串巷,把平日里积攒的长长的美食list,挨个儿来一遍……

长假回来很多朋友都会对着镜子里胖了一圈的脸而苦闷,小肚腩比节前大了好多……但是金秋时节才刚开始,良乡栗子、阳澄湖大闸蟹……接下来有太多的时令美食要应市上市呢。民以食为天,爱吃的中国人在舌尖美味和窈窕身材之间,难道真的没有两全其美的选择吗?其实这个问题的解决,说来也简单,就是“合理饮食多运动”。但是如何真正有效的做到,就要让消化达人给你支支招了。

首先,要注意体内的酸碱平衡。正常人血液的PH值应呈弱碱性,一般情况下,人体可自动调节并平衡体内的酸碱关系。但是,如果大鱼大肉等酸性食物吃多了,超过了机体的耐受程度,就可使血液发生酸性偏移,容易使人患上高血压、高血脂、痛风、脂肪肝等。所以,金秋时节贴秋膘的同时,大家不要忘了多吃些时令蔬菜、水果,以及茶叶、豆制品、杏仁、栗子等碱性食物,以中和体内多余的酸性物质。

在合理饮食的同时,更要增强运动。如果每周能定期有整块时间进行如羽毛球、篮球或者游泳等较全面有氧运动则是最好。但是现在都市人一般都非常忙,很难抽出整块时间,那就需要见缝插针,抓紧工作生活的碎片时间进行可以的运动。下楼午饭不乘电梯走楼梯;下午感到困倦时索性做个工间操;下班路上早两站下车走回家……都是不错的方法。

此外,还有一种很重要但也很容易忽视的运动——“肠运动”需要特别强化。肠道的重要性已被越来越多的科学家所关注,被称为人体的第二大脑。成人的肠道全长约为身高的4-5倍,如果把弯弯曲曲、充满褶皱的肠道展开,其总面积可以达到200平方米,相当于一个网球场

的面积。在这巨大的表面积上,布满了100万亿个、1000多种细菌,这些细菌连同周围环境构成肠道微生态系统。如何让这个庞大的系统运动起来,增加活力?不妨让活性乳酸菌来帮你。科学研究表明,养成定期摄入活性乳酸菌的好习惯,可以促进胃肠蠕动,整顿肠道环境。吃饱了,来一瓶每百毫升富含300亿活性乳酸菌的味全活性乳酸菌,对提高人体肠道内乳酸菌群数量将更为直接有效。肠道运动起来,活力自然来!



领先购物网站客服主管 Alii

达人Tips:

“冰凉酸酸又甜甜,味全活性乳酸菌完全可以做为佐餐饮料,让你享受金秋美食的同时没负担!”



知名门户网站开发工程师 Lorán

达人Tips:

“小声告诉你,味全活性乳酸菌2万人免费体验活动又要开始啦!立即登陆味全官网,15瓶味全活性乳酸菌免费送到你手,全民一起消化消化!”

“**肠道**就像情感遥控器一样能够调节人的焦虑和紧张情绪。”研究者说。看来,肠道好,才是真的好;只有肠道动起来,才能吃得更欢畅。在这个秋天,只有吃的开心,才能过的开心,“吃货”的快乐就是如此有根有据。



升级300亿活菌,呵护健康更有效!