闻香瘦身的奥妙饮食

餐饮篇

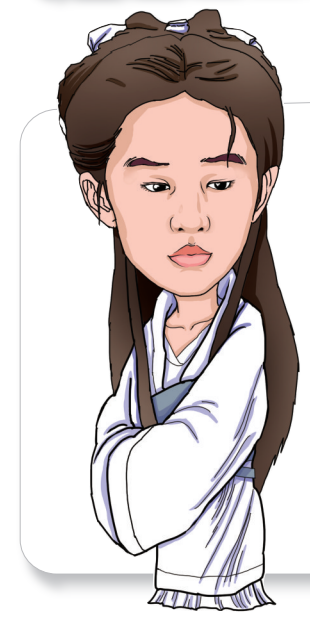
从饮食中追求健康美丽是许多人的愿望，明星们更是如此。他们性情习惯不同，在饮食方面，都有自己独特的秘诀。两害相权，取其轻。减肥事虽小，但学问可大，有如众位“星”光闪耀的明星们，闻香他们的减肥食谱，在脑力、毅力等全都用上时，试问，减肥都难不倒你，还有什么能难倒你的？ 邹传科



舒淇：学习如何吃出窈窕身材

减肥不是光靠饿肚子，所以还是要吃，舒淇是抵制不了美食的诱惑，所以她特别安排了合理的一日三餐。早餐只吃高纤麦片、低脂鲜乳，不仅可以帮助排便，同时也非常营养健康，至于肉类、海鲜则留待中餐、晚餐再大快朵颐。另外，舒淇认为，女人都很喜欢吃零食，尤其是吃甜的东西，这是因为甜味食品具有消除烦躁的作用，会一直吃的原因就是有压力一直堆积的缘故。所以，要抑制一直吃的欲望，首先得让自己消除疲劳。

此外，如果想局部塑身，舒淇也有DIY的秘诀：将保鲜膜包裹在想瘦的部位，然后打开音响尽情跳舞，流汗之后自然便有成效，但要记得别包太长的时间，否则皮肤容易过敏。



刘亦菲：神仙姐姐的饮食秘诀

刘亦菲167cm高挑的身材，优雅袅娜的身姿，冰清玉洁的肌肤，以及淑女中透漏出略微成熟的气质……一切都让人羡慕。据刘亦菲自己透露，她的“有修养”的身材源于她坚持吃早餐：早餐往往吃的都很丰盛，比如往往会有一个鸡蛋、一杯牛奶外加火腿和沙拉酱等。“这也就是她保持美丽身材的关键所在，”秀体体重管理顾问金山说。根据他的瘦身经验表明，按时吃早餐的人比不吃早餐的人们更容易成功管理自己的体重，修炼一身好身材。

吃早餐就像是给气筒里充满燃料。当早晨醒来时，你的身体缺乏能量，就像是一辆缺少燃料行驶的车辆。所以吃早餐就像是启动了发动机，给你的身体补充足够的能量，并且也加速了新陈代谢，让身体消耗更多的能量。

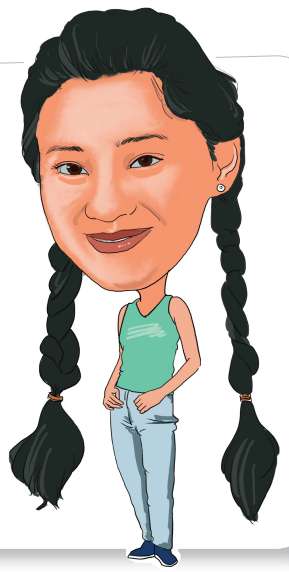
梅婷：美肤瘦脸就靠吃肉皮



梅婷是个大忙人，可是她有自己的美容独门秘笈，那就是每天8杯水和一个橙子。

昼夜开工拍戏是梅婷的家常便饭，因此她也最害怕有黑眼圈和皱纹，据梅婷自己介绍：“眼霜和面膜是必不可少的东西，尤其是那种纯天然没有刺激的护肤产品，在护肤的同时也缓解一下自己的工作压力。再有就是及时卸妆，敷一个面膜来补水。”

梅婷的身材越来越好了，而且脸颊越来越瘦，记者问到网上有段时间流传她曾经去削腮的问题时，她回答：“这和我长期控制饮食和运动有很大的关系，而且我在吃上会常吃含胶原蛋白的食物，在吃肉的时候也只吃肉皮，不腻而且对皮肤很好。”



十三大“明星”排毒食物

现在市面上有多种的排毒养颜胶囊，俗话说是药三分毒，药补不如食补。你知道十三大明星排毒食物是哪些么？下面小编为你一一介绍。

黑木耳：黑木耳含有的植物胶质有较强的吸附力，可吸附残留在人体消化系统内的杂质，清洁血液，常常食用还可以有效清除体内污染物质。

魔芋：又名“鬼芋”，在中医上称为“蛇六谷”，是有名的“肠胃清道夫”、“血液净化剂”，能清除肠壁上的废物。

海带：海带中的褐藻酸能减慢肠道吸收放射性元素锶的速度，使锶排出体外，因此具有预防白血病的作用。另外，海带对进入体内的镉也有促排作用。

猪血：猪血中的血浆蛋白被消化液中的酶分解后，产生一种解毒和润肠的物质，能与侵入人体内的粉尘和金属微粒反应，转化为人体不易吸收的物质，直接排出体外，有除尘、清肠、通便的作用。

蜂蜜：自古就是排毒养颜的佳品，含有多种人体所需的氨基酸和维他命。常吃蜂蜜在排出毒素的同时，对防治心血管疾病和神经衰弱等症状也有一定效果。

糙米：是清洁大肠的“管道工”，当其通过肠道时会吸掉不少淤积物，最后将它们从体内排除。

芹菜：芹菜中含有的丰富纤维似提纯装置一样，可以过滤体内的废物。常常食用可以刺激身体排毒，应对由于身体毒素累积所造成的疾病，如风湿、关节炎等。另外，芹菜还可以调节体内水分的平衡，改善睡眠。

苦瓜：苦味食品基本都具有解毒功能。对苦瓜的研究发现，其中有一种蛋白质能增加免疫细胞活性，清除体内有毒物质。尤其女性，多吃苦瓜还有利经的作用。

绿豆：绿豆味甘性凉，自古就是极有效的解毒剂，对重金属、农药以及各种食物中毒均有一定防治作用。它主要是通过加速有毒物质在体内的代谢，促使其向体外排泄。

牛奶和豆制品：所含有的丰富钙质是有用的“毒素搬移工”。

茶叶：茶叶中的茶多酚、多糖和维C都具有加快体内有毒物质排泄的作用。尤其是普洱茶，研究发现普洱茶有助于杀死癌细胞。常坐在电脑旁的人坚持饮用还能防止电脑辐射对人体产生不良影响。

草莓：含有多种有机酸、果胶和矿物质，能清洁胃肠，强固肝脏。

苹果：苹果中的半乳糖苷酸有助于排毒，果胶则能避免食物在肠道内腐化。

邹传科 整理

戈斯曼葡萄酒喜获殊荣



2011年10月8日，由全国糖酒商品交易会办公室、《新食品》杂志社共同主办的“2011年秋季全国糖酒商品交易会第五届巅峰国际葡萄酒挑战赛盲品比赛”在沈阳隆重进行，戈斯曼葡萄酒荣膺“最佳葡萄酒”称号。

据了解，此次挑战赛评比现场，品酒师严格按照国际酿酒师协会百分制盲品评分进行：外观（25分）、香气（25分）、口感（25分）、总评（25分），合计100分。凭借出众的口感，迷人的外观，以及典雅的香气，戈斯曼葡萄酒从参赛的30款葡萄酒中脱颖而出，一举夺得本次葡萄酒挑战赛的“最佳葡萄酒”称号。

多年来，戈斯曼国际葡萄酒有限公司一直坚持“诚信、专业、创新”的宗旨，不断优化产品结构，严格把关公司产品和服务质量，使得戈斯曼葡萄酒这一品牌深入人心，广受好评。此次挑战赛能够获此殊荣，既是对戈斯曼葡萄酒品质的肯定，也再次显示了戈斯曼葡萄酒的行业影响力与品牌号召力。

