

光吃水果能减肥? 你想错了!

水果减肥是比较受欢迎的一种减肥方法,有的人甚至一天三顿都以水果做主食,靠维生素片补充营养也成为不少女性的首选。但很多人并不知道,长期食用水果在达到减肥效果的同时也伤害了身体的健康,导致营养失衡。下面为大家揭秘只吃水果减肥的危害。



水果减肥法简介

每日以吃水果为主,别的主食都不吃。但不完全是所有的水果均可以用来减肥,相对比较有效的减肥水果有苹果、提子、奇异果等。

水果体积大,水分高,饱腹作用很强,而且热量密度不高,如100克苹果热量为52千卡,桃48千卡,柚41千卡,还不如15克大米所含热量多,但是体积大多了。因此,很多人都会选择水果来作为减肥食品。

但是有些年轻女孩为了快速减肥,大量吃水果,但不吃主食,这种做法是错误的,会造成营养素摄入不平衡,营养不良。

随意食用水果减肥的危害

水果虽然有益,但也有一定的食

用禁忌。腹泻的人忌食香蕉;脾胃阳虚的话忌食荸荠;肺寒者忌食雪梨,消化不良、有胃病的人忌食红枣;有胃病反酸的症状要忌食橄榄;阴虚火旺者忌食荔枝;体弱血虚、产后、外感风寒的人忌食柿子;脾胃虚寒引起的胃肠功能不佳者忌食西瓜等。

1.空腹吃水果的危害。像苹果这样含有鞣酸和较高果胶的水果,果胶和胃酸结合,是很容易形成胃石的,尤其是空腹吃的时候。但是空腹吃只是其中的一个因素,如果这个人胃肠道蠕动比较慢,就更容易产生胃石。一般口感比较酸涩的水果所含鞣酸的成分较多,生活里比较常见的水果中,排前五位的是柿子、山楂、黑枣、桔子和石榴,这些水果最好在饭后一小时后适量食用,但也不要大量

吃。

所以大家一定要注意,别再为了减肥而不吃主食,空腹吃水果,否则到时候减了脂肪却丢了健康,得不偿失!

2.水果作为正餐的危害。身体需要碳水化合物、矿物质、蛋白质等多种营养素。而水果基本不含蛋白质和碳水化合物,如长期只吃水果,对人体的内分泌、消化系统、免疫系统等都将产生不利影响。同时,水果中的非血红素铁难以被人体利用,长期用水果当正餐,肯定会引起蛋白质和铁的摄入不足,从而引起贫血、免疫功能降低等现象。

3.水果+维生素片减肥的危害。为了保持良好体型,不少白领女性只吃水果,靠维生素片补充营养。这种不健康的减肥方法可能造成骨密度下降,在减去脂肪的同时也减掉了骨量,严重者甚至发展为骨质疏松。因此,白领女性保持适当的体重是非常必要的。人体中适当的脂肪组织能通过生化作用转化成雌激素,增加钙的吸收,促进骨的形成。

正确的水果减肥方法是这样的

首先不能长期大量无限制地以水果代餐,也需摄入一定量的蛋白质、碳水化合物等人体必需的营养,而所食用的水果还要有选择性。比如一个苹果的热量大概只有六十到七十大卡,吃下去还有饱腹感,而如果你吃的是香蕉,就可能需要吃上两个才能达到这种饱腹感,相比之下,摄入的热量却会多很多。

手脚凉? 不滋润? 抓紧补血滋阴!

中医认为,人体应阴阳平衡,当这种平衡被打破,身体就会出现各种不适。当体内阴血不足,相对的阳气就会凸显亢旺,人就会出现一系列身体上的反应,如皮肤干燥、口渴口干、鼻子干、腰酸腿软、女性月经量少。阴虚而阳气亢旺还可能表现五心烦热(即两手两足心发热),或致月经提前、崩漏或经行发热等。这些都是阴虚、血虚或虚热的典型表现。此外,阴虚、血虚之人还易失眠。

不少女性都有轻微的贫血、气虚、血虚的现象,这会从脸色、体温等多个方面表现出来。脸色不红润,手脚不温,总是感到精力不济,甚至影响工作和生活。

立冬之后,更应进补。可以多喝滋补的汤羹,也可炖一点当归水、鹿茸瘦肉汁等用于补血滋阴。女性朋友不能因为减肥瘦身而拒绝肉食,特别是眼下,菜肴中可以增加兔肉、羊肉等温补的红肉。因为兔肉和羊肉本身就有补中益气的功效,如果配上相应的药材,可以达到更好的食疗效果,例如,兔肉可以加入党参、山药、枸杞等,佐餐服食。羊肉可以加上姜、葱,慢火熟炖,做成美味的佳肴。还应该选择多吃点红枣、枸杞、芝麻等可以养血的零食。

补血滋阴还应走出认识误区,比如有的人认为“水果蔬菜无益于补铁补血”。殊不知,吃蔬菜、水果对补铁补血是有好处的,因为蔬菜水果中富含维生素C、柠檬酸以及苹果酸,这类有机酸可与铁形成络合物,从而增加铁在肠道内的溶解度,有利于铁的吸收。还有人认为,肉食会损害健康。这可能是一些不负责任的宣传产生的误导。

立冬节后,适合补血滋阴,但是强调平补、温补,并注意作息规律。

衡南县国土资源局国有建设用地使用权挂牌出让公告

南国土资公字[2016]第7号

根据土地管理法律法规规定,经县储委会研究通过,报县政府审批。衡南县国土资源局委托

衡南县土地矿产交易中心向社会公开挂牌出让下列国有建设用地使用权。现将挂牌事项公告如下:

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求:

编号	地块编号	坐落位置	土地面积(m ²)	土地用途	规划指标要求			出让年限(年)	交地标准	起始价(万元)	保证金(万元)	增价幅度(万元/次/亩)	备注
					容积率	建筑密度(%)	绿地率(%)						
1	2-2号	滨江路	68606	居住兼商业	1.01-2.8	≤25	≥35	40/70	现状	15435	15435	5	
2	3-1号	滨江路	59314.8	居住兼商业	1.01-1.8	≤40	≥30	40/70	现状	13345.5	13345.5	5	
3	3-2号-A	滨江路	56395.8	居住兼商业	1.01-2.5	≤25	≥35	40/70	现状	12688.5	12688.5	5	
4	3-2号-B	新塘路	47600.7	居住兼商业	1.01-2.5	≤25	≥35	40/70	现状	10710	10710	5	
5	4-1号	滨江路风光带	44551.1	居住	1.01-1.8	≤40	≥30	70	现状	10024.5	10024.5	5	
6	4-2号-A	滨江路	55677.1	居住兼商业	1.01-2.0	≤25	≥35	40/70	现状	12526.5	12526.5	5	
7	4-2号-B	滨江路	66140.2	居住兼商业	1.01-2.0	≤25	≥35	40/70	现状	14881.5	14881.5	5	
8	9-2号-A	新塘路	41872.85	居住兼商业	1.01-3.0	≤30	≥35	40/70	现状	9426	9426	5	
9	9-2号-B	新塘路与雅园路	36430.31	居住兼商业	1.01-3.0	≤30	≥35	40/70	现状	8200.5	8200.5	5	
10	云翔花苑	滨工路	56340	居住	1.5-2.5	25%-35%	30%-40%	70	现状	12675	12675	5	

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加,申请人可以单独申请,也可联合申请。本次挂牌不接受电话、邮寄及口头竞买。

三、本次国有建设用地使用权挂牌出让按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次出让的详细资料和具体要求,见出让文件。公告期为20天,即:2016年12月13日至2017年1月1日。

五、挂牌出让竞价时间为10个工作日,即:2017年1月3日10时至2017年1月16日15时。

六、申请人提交书面申请、交纳竞买保证金的截止时间为:2017年1月12日17时(节假日除外)。

七、买受人须在成交后三十个工作日内签订《国有土地使用权出让合同》,否则作违约处理。

八、该次挂牌宗地成交总地价款不包括交易服务费、契税。

九、其他需要公告事项见《国有建设用地使用权挂牌出让须知》。

挂牌截止日内仍有两人以上竞买人表示愿意继续竞价,则转入现场竞价或拍卖,通过现

场竞价或拍卖确定竞得人。

十、联系地址:衡南县新县城黄金路县国土资源局交易大厅

联系电话:0734-8551221

联系人:张玉、杨鹏

开户单位:衡南县财政局非税收入汇缴结算户

账号:1905037229245228825

开户行:工商银行衡南支行

衡南县国土资源局

2016年12月12日