

减肥的最好方法不反弹 夏季做这些让你很享“瘦”



减肥的最好方法不反弹是我们所追求的，特别是在夏季，很多朋友的减肥容易反弹。那么，减肥的最好方法不反弹是哪些呢？夏季如何“享瘦”？

一、夏季如何防止减肥反弹

1、控制饮食

减肥是会反弹的，上面讲到，造成减肥反弹的原因，是因为饮食不当，特别是夏天，很容易造成减肥反弹，究其原因，往往是因为吃了不该吃的食物。

例如，各种各样的海鲜摆在面前，总是会忍不住的吞下口水；夜市上的各种烧烤，让你忍不住的脚蹑不前；多种冷饮能够有效的解暑，总是让你忍不住的多吃一些。

长时间这样饮食，往往会让你造成减肥反弹，没有减去几斤肉，相反，还会出现增重的情况。控制饮食，无疑是一件非常重要的事情，在日常生活中，养成良好的饮食习惯，并且长期的坚持下去，是达到减肥的基础。

例如，在早上刚起床的时候，可以适当的喝一杯淡盐水，一小杯淡盐水，对于清除肠胃中的毒素有非常好的作用，能够帮助身体排出宿便。

在饮食过程中，三餐的制定无疑是非常重要的，既然决定减肥，那么就不能胡吃海喝了。以早餐来说，在减肥期间，一定要吃，食用早餐能够为身体补充足够的营养，对于维持身体运行有非常好的作用，例如，燕麦粥就是一款不错的食材。

在中午，可以在吃饭前喝一碗蔬菜汤，蔬菜汤能够减少我们的饭量，还能够补充身体水分，其中的纤维素，对于增强饱腹感有很好的作用，对于肠道蠕动也有一定的功效。

而就晚餐来说，外面的餐馆人声鼎沸，巷口传来的烧烤味道也会让你忍不住的想要购买一些，但既然决定减肥了，那么这些不利因素就要克服，对于这些热量较高的食物不要摄取。

同时，在晚上可以适当的饮用一杯酸奶、吃一个水果，这些食物热量并不高，对于维持身体代谢也有非常好的帮助，不妨适当的食用一些，以此来有效的减肥，保健身体。

2、合理睡眠

夏天温度高，在晚上有些人感觉到燥热，常常是难以入眠。当

然，生活中也不乏这种情况，有些人在晚上因为忙于其它的事情，在本该睡觉的时候不睡觉，这样对于身体调节，往往会造成较大的影响，而这其中影响最大的无疑就是对于体重的控制。

就减肥来说，合理的睡眠对于减肥有非常好的帮助，睡觉减肥法也是经过医学证实较为有效的减肥方式。

通过睡眠能够有效的影响到荷尔蒙的分泌，在这过程中能够不断的分解脂肪，造成脂肪燃烧，促进身体的新陈代谢，对于消除浮肿、刺激身体的生长激素有非常好的作用，能够有效的把身体脂肪转化为能量。

有规律的睡眠，一般是说睡眠时间控制在八个小时，可能对于有些人来说，会少于八个小时，但最好不要少于七个小时；同样，也不能长时间的睡觉，要是睡眠时间多达十个小时，甚至更多，那么往往也会影响身体的代谢调节，也会伤害到身体。

在睡眠时，充足的睡眠能促进新陈代谢，对于消除身体浮肿，刺激生长激素有一定的作用，能够把身体脂肪转化为能量，对于保持身材有非常好的作用。

同时，在睡眠过程中，身体机能会变得迟缓，但新陈代谢依然会进行，对于积存在身体中的卡路里能够进一步的燃烧，在这燃烧的过程中也能够减少脂肪的堆积。

因而，在生活中保持合理睡眠对于减肥有非常好的帮助，希望大家要多加注意。

3、科学运动

饮食能够影响到减肥，在生活中，运动对于减肥也有非常重要的作用，合理、科学的运动，对于减肥有事半功倍的效果。

夏天因为炎热，不少人的运动量会相应的减少，其实不应该这样，在夏天，依然要坚持运动，不同的季节，采取不同的运动。

夏天因为炎热，阳光较为强烈，容易伤害皮肤，这个时候，可以把室外运动转变成室内运动，例如，在室内进行跳绳、打乒乓球、用跑步机跑步都是不错的选择，对于减肥有非常好的效果。

而夏天最好的运动，无疑就是游泳，作为一项最适合夏天进行的

运动，游泳对于减肥有非常好的效果，在游泳的过程中，能够消耗较多的热量，一般来说，每天游泳半个小时到一个小时，就能够起到减肥的效果，并且不会轻易产生反弹的情况。

二、中药药材可以减肥

1、决明子

有平喘、利胆、保肝、降压功效，并有一定抗菌、消炎作用。能清肝益肾，明目，利水通便。用决明子冲茶饮，有促进胃肠蠕动，清除体内宿便，降低血脂、血压的效果。

决明子冲茶饮，有促进胃肠蠕动，清除体内宿便，降低血脂、血压的效果

2、山楂

有促进胃液分泌和增加胃内酶素等功能，山楂还具有消积化滞、收敛止痢、活血化淤等功效。山楂中含有山萜类及黄酮类等药物成分，具有显著的扩张血管及降压作用，有增强心肌、抗心律不齐、调节血脂及胆固醇含量的功能。

3、车前子

能利水消肿，养肝明目，祛痰止咳。特别对于慢性气管炎及高血压、尿道炎、膀胱炎有很好的治疗效果。

车前子能利水消肿，养肝明目，祛痰止咳。

4、陈皮

陈皮含有挥发油、橙皮甙、维生素B、C等成分，它所含的挥发油对胃肠道有温和刺激作用，可促进消化液的分泌，排除肠管内积气，增加食欲。陈皮具有通气健脾、燥湿化痰、解腻留香、降逆止呕的功效。

5、何首乌

何首乌生用，润肠通便作用强，其有效成分大黄酚可促肠道蠕动。特别适合血脂含量高的，服用后会有利于排便。

三、食物搭配减肥秘方

1、苹果牛奶法

每次减肥只两天。第三/四天恢复正常饮食，然后再开始两天。

第一天：苹果两斤（五六个左右，最多不能超过七个）。

注意：全天只能吃苹果，不能喝水，不能喝酸奶，不能吃任何东东！只吃苹果。吃的时候将苹果洗净，然后慢慢地一小口一小口吃。

第二天：酸奶或脱脂牛奶1000ML（小于四斤）分成六七等份，每次喝一份。全天只喝牛奶。不能吃其它任何东东。特别连水都不能喝。渴了就只能喝牛奶。（也可牛奶、酸奶同时喝，但要注意量）

如果没有作蔽的话，两天下来就会瘦三——五斤！

2、蜂蜜兑白醋法

很多姐妹也用这个办法，都觉得效果不错，也不用挨得太辛苦，就是减的比较慢一点，一个月才3-5斤，不过也在正常的减重范围内。这个方法不仅可以正常饮食，更加可以治疗BM以及使皮肤变的滑滑滴。因为蜂蜜滴功效嘛~

具体实施方法：蜂蜜+白醋=比例1:3早上起来空腹喝一杯，中午午饭后10-20分钟一杯，晚饭后10-20分钟一杯或者睡前喝也行。

一般我调滴时候是一勺子蜂蜜+3勺子醋（也可两勺，胃功能不太好觉得怕刺激滴）。不过捏大家也不要因为可以正常饮食就暴食。还是要健康饮食，均衡营养。对于想减肥的朋友，可以尽量多吃些蔬菜，水果，肉类最好选用鸡肉，鱼肉。猪肉和牛肉少吃。还有海鲜也不错。营养价值高。

3、三日蜂蜜水

50克的蜂蜜兑1000ML的水，喝一天，别的不吃！有些极端哦！如果实在太饿，第二天、第三天可以吃两个鸡蛋。

蜂蜜水的标准：蜂蜜兑完水后，尝尝有一点甜即可，不能太甜，也不能尝不出味。

三日蜂蜜水我减了五斤，第四天、第五天，体重没变化，第六和第七天长了两斤。（应该是保持的不好，如果我和四、五天一样应该只回1斤的。）

4、一天酸奶清肠

具体方法是这样的：一天七八盒酸奶清肠，每盒125ML，大概两斤，其它什么也不吃。但可以喝水。

早上：三盒脱脂酸奶。

中午：三盒脱脂酸奶。

晚上：两盒脱脂酸奶。

以上只是我的做法。你们可根据个人情况而定。

这个方法不算是减肥，只是通肠而已，不过我瘦了半斤。

莲子的营养吃法 多种吃法给你健康

莲子的营养吃法有哪些？莲子这种食物是大家比较熟悉的又非常有营养的一种美食，那关于莲子的营养吃法你都了解多少呢？下面小编给大家讲讲莲子怎么吃才营养。多种吃法给你健康！

莲子怎么吃营养

莲子的吃法也是比较多的，人们最常见爱你的就是煲汤以及煮粥了，下面喜爱哦吧就为大家介绍一下莲子的不同的吃法吧！

最懒惰的吃法：莲子粥

用莲子50克，粳米或糯米100克。将莲子与米洗净，入锅同煮，至莲子极烂就好。

最家常的吃法：冰糖莲子

莲子50克洗净浸泡吸水，加入冰糖上笼蒸，然后回锅再炖浓后食用。

最清凉的吃法：莲子龙眼羹

莲子、龙眼肉、百合、冰糖各20克。将莲子、百合洗净，同龙眼肉（去核）、冰糖放于大碗中，加适量水，上笼蒸透后食用。放入冰箱储存起来，随吃随取。

最养颜的吃法：大枣莲子粥

莲子30克，红枣10枚去核，粳米或糯米60克，共入锅中煮粥，食时加适量白糖，爽口又补铁。

最安全的保胎吃法：蛋黄莲子羹

莲子洗净后加水煮，大火开后转小火煮约20分钟，加冰糖少许。将蛋去壳放入碗中，将蛋黄挖出，放入莲子汤煮滚一下即可食用。养心除烦，安神固胎。

最健康的夏日零食：莲子茯苓糕

莲子肉、茯苓各一份，白糖、桂花适量。先将莲子肉、茯苓研成粉状，加入白糖、桂花适量后拌匀，以水和面，上笼蒸成糕即可。

莲子食谱

葡萄莲子

原料：白莲子15克，白糖10克。

制法：先将莲子煮至八成熟，再将白糖入锅熬化，加入莲子，搅拌均匀，即可出锅，冷食、热食均

可。

莲子八宝饭

原料：糯米250克，莲子100克，白糖25克，红枣5克，桂花、橘饼、冬瓜糖及红丝各适量。

制法：先将糯米洗净，入锅内加开水煮至米粒开花，然后用清水冲凉，盛于盆内，加上其它七种原料，入笼内蒸一小时左右即可。

莲子百合鸡蛋糖水

莲子百合雪耳鸡蛋糖水是一道传统的汉族名点，属于粤菜系汤羹类，营养丰富，口感特别，具润肺滋阴，养胃生津，清热活血，补脑强心的功效。洗干净白莲子和百合，稍微浸一浸，隔干水，备用；银耳用水浸软，隔干水，将雪耳剪成小片，备用；鸡蛋用水煮熟，去壳，备用；煲开一锅水，将莲子、百合、银耳放入锅内，煲开，改用慢火煲40分钟，放鸡蛋和冰糖，冰糖融化了就可以熄火。

做法

1、洗干净白莲子和百合，稍微浸一浸，隔干水，备用；

2、银耳用水浸软，隔干水，将

雪耳剪成小片，备用；

3、鸡蛋用水煮熟，去壳，备用；

4、煲开一锅水，将莲子、百合、银耳放入锅内，煲开，改用慢火煲40分钟，放鸡蛋和冰糖，冰糖融化了就可以熄火。

莲子的营养吃法

功效

1、百合鳞茎可供食用，制成淀粉或药材。味甘，功能清心安神，补脑健脾，抗衰老，止咳润肺。

2、莲子：补脾止泻，益肾涩精，养心安神。用于脾虚久泻，遗精带下，心悸失眠。莲子对预防早产、流产、孕妇腰酸最有效

3、百合：养阴润肺，清心安神。用于阴虚久咳，痰中带血，虚烦惊悸，失眠多梦，精神恍惚。具有养阴润肺止咳功效，用于肺阴虚的燥热咳嗽，痰中带血，如百合膏。治肺虚久咳，劳嗽咯血，如百合固金汤。

山药莲子粥

原料：淮山药、莲子各25克，白

米150克。

制法

1.山药、莲子、白米洗净。

2.一起入锅，加水煮成粥，加入白糖即可食用。

功效

山药味甘、性平，入肺、脾、肾经；不燥不腻。具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、长志安神、延年益寿的功效。

莲子味甘、涩，性平，主治五脏不足，伤中气绝。能补脾益胃，涩肠固精，养心安神。

莲子人参汤

材料：莲子50克，人参10克，冰糖30克。

做法：将莲子去心后与人参一同入锅，加清水浸泡30分钟，加冰糖隔水蒸炖1小时后，即可食莲肉汤。人参可连续使用2次。第二次食用时，可连同人参一同吃。

功效：适用于病后体虚气弱者，可补气益脾，养心安神。