

健康

浣漏

鎏賤龔浜庸細2009/03/06 13:37

按压耳朵控制食欲

根据中医理论，人的耳廓上有几个穴位是与大脑控制食欲的中心相连的，刺激那些穴位就能减少食欲，达到减肥效果。

控制饥饿：食指按压右耳的饥饿点1分钟，换左耳做同样的动作。

原理：当肠胃向控制食欲的下丘脑发出“我饿了”的信号时，人就会有进食的欲望，而按压相应的穴位能起到阻止信号传递的作用。

避免压力下进食：拇指和食指捏紧右神门，保持一分钟，然后换左耳做同样的动作。

原理：很多时候人们吃的过多，并不是身体真正需要，而是压力使然。按压神门能安抚身体，减少紧张，使刺激食欲的神经得到放松。

延长饱足感：用食指敲打右耳的内分泌点穴位60下，换左耳重复。

原理：按压内分泌点穴位可使下丘脑限制导致饥饿的激素产生，并增加使人产生饱足感的激素分泌。

减少腹部脂肪堆积：用小指轻轻敲打右耳的胃点穴位60下，换左耳重复。

原理：腹部脂肪堆积是由于胃胀气和消化不良引起的，对胃点的刺激可以使消化激素活跃，提高消化能力分解多余的食物。

先喝一杯水

喝水让口腔和胃部有东西经过的感觉，水分可以撑起胃部的空间，减轻饥饿感，缓一缓进食的冲动。

勒紧腰带，活动四肢

勒紧腰带可以增加腹部的压力和减少胃部的空间，如果配合注意力的移转，可以有效减轻食欲。

增加生活压力

压力会促进脑内交感神经素的分泌，这类内分泌素会抑制食欲，促进脂肪的燃烧，所以经常让自己忙碌一些，肥胖将会远离你！

喝杯咖啡或绿茶

咖啡含有咖啡因，绿茶含有茶儿素和多酚，这些成分都可以促进新陈代谢，增加产热作用，对减肥有帮助。

餐前吃点水果或糖

英国伦敦圣乔治医学院的研究发现，让一组人在餐前吃点葡萄糖，另一组则正常进食。经过两周的观察，结果发现餐前吃葡萄糖的这组，体重反而增加的少。可见餐前的甜食可以减少食欲，避免吃进太多热量。

除此而外，生活中只要把握几个简单的原则，就可以做到兼顾生活品质与减少热量摄取的要求。这些原则包括：每日以三餐为主，三餐以外不要吃任何点心，先喝汤、再吃菜、最后慢慢吃肉类和饭，专心进食、不可狼吞虎咽，多利用蒸、煮、凉拌等方式烹调，少吃花生、瓜子、腰果、核桃等高脂食物，不吃零食或甜点，少喝含糖饮料或酒，办公室或家里不放零食和垃圾食物，嘴馋或食欲不能满足时试试无糖口香糖等等。