

8种减脂蔬菜 专治大肚腩

过节大吃大喝没少吃肉吧？别急，吃蔬菜就能减脂。蔬菜是一类营养密集、富含抗氧化剂和多用途的食物，它能改善消化功能，调节血糖，降低患多种慢性病的风险，并支持减重，可以说多吃新鲜蔬菜对人体健康有诸多益处。

除了上述常见的益处，今天，给大家介绍的8种蔬菜还含有特定的营养物质，它们有助于定向减脂——专治大肚腩。

花椰菜

对于减去腹部脂肪来说，花椰菜是一种完美的选择。研究证实，食用花椰菜确实能起到减重的作用。美国南加州大学凯克医学院的预防医学家对175名超重青少年的饮食习惯和体重进行了分析。发表在《美国营养与饮食学会杂志》上的研究结果显示，经常食用深绿色的蔬菜（包括花椰菜、羽衣甘蓝和菠菜）有助于减少内脏脂肪。

与此同时，这种十字花科蔬菜富含抗氧化剂，这就有助于减少炎症。花椰菜所含有的主要化合物是莱菔硫烷，它通过降低体内的细胞因子和核转录因子起到抗炎的作用。通过减少炎症，身体能更好地减轻各个部位多余的体重。

胡萝卜

胡萝卜含有一种名为叶黄素的植物化合物。华中科技大学同济医学院公共卫生学院的营养与食品卫生学家进行的随机对照试验发现，补充叶黄素能减少向心性肥胖成年人的炎症标志物数量和代谢风险因素。

这种根茎类蔬菜的独特之处在于它能帮助减少腹部脂肪，因为它能起到加快代谢速度的作用。食物的产热效应是指食物在被消化时导致身体燃烧热量的速度。由于胡萝卜的质地较为坚硬，所以它的产热效应高，这就使食用胡萝卜能导致身体燃烧更多的热量。

此外，100克胡萝卜约含有10毫克维生素C。美国亚利桑那州立大学的营养学家发表在《营养与代谢》上的研究结果显示，与维生素C水平正常的同龄人相比，维生素水平偏低的年轻人在有氧锻炼中少燃烧了25%的脂肪；将他们对维生素C的摄入量提高到正常水平有助于增加他们在锻炼时燃烧的热量。

生菜

生菜既有营养，也有助于减少腹部脂肪。生菜富含叶黄素，上文已经提到，这种植物化合物对减少腹部脂肪能起到有益的影响。这种化合物是具有生物活性的类胡萝卜素（包括叶

黄素、番茄红素和玉米黄质）的一部分，这三种营养物质都具有抗氧化特性。

日本京都府立医科大学医学研究学院的分子胃肠病学和肝病学家进行的随机对照双盲试验，选取了28名超重的日本中年人，要求他们食用番茄红素和叶黄素含量高的饮食。发表在《营养素》上的研究结果显示，他们的内脏脂肪含量显著降低，腰围也缩短了。

甜菜

这种根茎类蔬菜含有的丰富营养物质不仅有助于减少腹部脂肪，还能改善消化功能。

甜菜的膳食纤维含量高，每100克约含有6克膳食纤维。每顿饭都食用足量的膳食纤维有助于防止腹胀、降低食欲和增加饱腹感。膳食纤维还能改善肠道微生物群的健康，这对减少腹部脂肪至关重要。

美国北卡罗来纳大学教堂山分校的营养学家选取了559名年龄在14岁至18岁之间的青少年，考察了他们的饮食习惯和内脏脂肪组织的多少。发表在《临床内分泌与代谢杂志》上的研究结果显示，他们对膳食纤维的摄入量越多，内脏脂肪组织就越少，血浆中的C-反应蛋白也较少（表明炎症标志物少），而脂联素（具有抗糖尿病、抗动脉粥样硬化和炎症的潜力）较多。

羽衣甘蓝

这种绿叶蔬菜富含多种营养物质，如维生素A、维生素K、维生素C和维生素B6，以及锰、铜和钾。此外，它还含有足量的膳食纤维和蛋白质，每100克羽衣甘蓝只含有43千卡热量。

此外，羽衣甘蓝含有一种名为硫代葡萄糖苷的化合物，它能帮助肝脏解毒，并分解储存的脂肪。

菠菜

菠菜含有的膳食纤维有助于消化功能和肠道健康，而且它的维生素K含量高，这种维生素能帮助减轻体重和内脏脂肪。

这种绿叶蔬菜不仅营养丰富，而且有助于减少腹部脂肪。它的食用方法多种多样，既可以作为沙拉的食材，也能炒着吃，或是搅碎后

加入蛋白质奶昔。

瑞典隆德大学的实验医学家发表在《食欲》上的研究结果显示，与服用安慰剂相比，在早餐前摄入类囊体（存在于菠菜叶绿体的基质中）能将饥饿感减轻21%，饱腹感增加14%，对零食和甜食的摄取欲望降低28%至36%。

彩椒

黄色或橙色的彩椒也属于富含叶黄素的蔬

在如今这个网络时代，越来越多的人，想通过网络兼职来增加收入。但你知道吗？网络兼职的背后隐藏着不少陷阱，稍不注意就可能被坑被骗。今天就来和大家聊聊，如何保护好自己的“钱袋子”。

网络兼职的“坑”在哪里？

“高薪诱惑”型。你是否经常看到这样的广告：“日赚千元，轻松上手，无需经验！”这些看似诱人的高薪兼职，往往是骗子设下的圈套。他们利用人们急于赚钱的心理，诱导你缴纳“保证金”“培训费”等，最后卷款跑路。

“刷单返利”型。“刷单兼职，一单X元，多劳多得！”这种兼职看似简单，实则是典型的刷单诈骗。骗子会先让你尝到甜头，随后以“任务升级”为由，要求你垫付更多资金，最终血本无归。

“虚假平台”型。一些兼职要求你注册不明平台或下载陌生APP，声称是为了“方便结算”。实际上，这些平台可能是为了盗取你的个人信息，甚至利用你的账户进行非法活动。

一看书就犯困，真不怪你！这可能是大脑在发“警告”

睡不着的时候，什么东西看一眼就会犯困？相信很多人看到这个问题，脑海里首先想到的就是“书”，尤其是教科书，催眠效果简直就是立竿见影，只要翻开一本专业书，就像陷入了某种催眠术一样，要不了多久就呼呼大睡。奇怪的是，好像也不是所有的书都能催眠。

为什么有的人一看书就困？这些现象有什么科学的解释吗？

看书困,这锅可能得让“这本书”背

不同的书，其催眠效果可能是天差地别的。专业书籍的催眠效果是当之无愧的“TOP级别”，几乎能够让我们在看到第一个名词术语的时候就马上眼皮沉重、头脑发晕。而反观网络小说，对于催眠只会起到反作用，越看越兴奋，一不小心就从天黑看到天亮。这其实是我们大脑处理信息的认知机制决定的。

当我们看书的时候，书中的文字信息必须经过我们的一系列认知系统的处理后才能被理解，包括用视觉系统识别单词，用注意力筛选出需要重点理解的词语，然后调动记忆中的相关知识，对文字信息进行分析、整合和重组，最终形成对这些文字信息的理解。

看书其实也是一项需要消耗大量认知资源的活动，但是不同的书所造成的认知负荷是不一样的，这取决于其中的文字信息所要求的认知加工复杂程度。

当我们看一本专业的教科书时，因为我们往往是抱着学习的目的进行阅读的，但是教科书中的知识是成体系的，需要我们理解其中的理论，涉及较多的分析和推理等高级认知过程，同时我们还要努力地去记住这些知识。

可想而知,这时候由于大脑认知负荷较高,大脑CPU必须要高速运转,对认知资源的消耗是很大的。大部分专业书籍的可读性是比較低的，一般都会

网络兼职有这些陷阱，学会这几招别被坑

“传销骗局”型。“发展下线,躺着赚钱!”这种兼职模式听起来很美好,但本质上是拉人头、传销式骗局。一旦陷入,不仅自己被骗,还可能连累亲朋好友。

“虚假投资”型。骗子会伪装成投资顾问或者理财专家,向你推荐一些所谓的“高收益投资项目”,还会通过伪造投资收益截图、编造成功案例等各种手段让你觉得很靠谱,等你把钱投入进去,他们就会以各种理由拖延或者拒绝返还本金和收益,最后让你血本无归。

如何识别网络兼职骗局？

警惕“天上掉馅饼”。任何声称“零门槛、高回报”的兼职,都要保持警惕。记住,赚钱没有捷径,一般来说,付出和回报是成正比的。看到高薪兼职信息时,先问问自己:“这么好的机会,为什么会轮到

我?”冷静分析,避免被高薪诱惑冲昏头脑。

核实信息很重要。在开始兼职前,务必通过正规渠道核实招聘方的资质,可以查询公司注册信息,还可以通过搜索引擎、社交媒体等渠道,查看该兼职的口碑和网友的评价。

不轻易交纳费用。要求入职预先交纳保证金、押金、体检费、培训费等费用的工作岗位,多为骗子公司设置的圈套。

保护好个人信息。不要随意向陌生人提供身份证、银行卡等敏感信息。如果网上的兼职要求你注册不明平台,务必谨慎操作。

千万别成为“帮凶”。遇上网上刷单、平台点赞、APP推广适用、帮助网络转账等工作,一定要擦亮眼睛,绝不能让自己成为犯罪分子的“帮凶”。（据人民网）

想要看书不困,试试这5招

选择易读性较高的书。有些书一看就犯困的原因就在于其语言枯燥、内容复杂,可读性实在是太低了,才会让人感到“难以消化”。同样主题的书,我们可以尽量选择那些排版更加清晰、图文并茂、语言生动和行文风格更加通俗易懂的版本来读,能够帮助大脑更加轻松地理解信息,减少困倦感。

间歇性阅读法。这指的是一种利用短时间集中阅读与休息交替进行的方式,在阅读一段时间后短暂休息,恢复能量,防止大脑过度疲劳。例如采用经典的番茄工作法,规定自己每阅读25~30分钟,就休息5分钟,然后再继续阅读同样的时间,如此循环阅读。

学习阅读技巧。阅读其实是一项可以通过后天训练而提升的一种能力,有很多讲阅读方法的书籍里都提到了如何快速提升阅读水平,例如通过速读法训练眼睛和大脑的协调性,利用分块阅读法将长难句分解成易于理解的小块信息,学会用跳读和略读技巧快速捕捉关键信息等。

逐渐增加阅读难度。正如锻炼肌肉一样,大脑的认知能力也需要循序渐进的训练,如果发现自己阅读那些较为复杂的书会比较容易感到困,就可以从一些简单、轻松的读物开始,逐步过渡到较为复杂的内容。通过这种方式,你的大脑可以逐步适应更高强度的认知任务,从而提升处理能力,减少疲劳感。

注重健康的生活方式。我们在前面也提到,一看书就犯困很可能是因为自己最近处于过度的认知疲劳状态,而不是书本或自己的问题。心理学认为,良好的情绪状态、充足的睡眠、合理的饮食和适度的运动都能很好地缓解认知疲劳,提升认知能力。因此,我们也需要保持健康的生活方式,有足够的休息时间,多样化的休闲活动,适当舒缓身心,可以很好地提升专注力,让思维更加清晰,看书也就不那么容易困了。（据人民网）