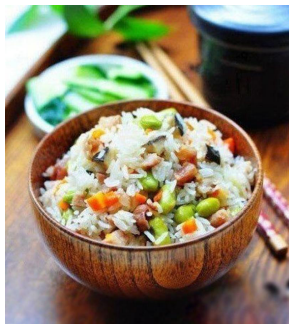


健康

不吃主食能减肥么？



有人认为，既然碳水化合物是提供能量的主力，那每天少吃，甚至不吃，不就达到减肥目的了？

其实，能量过剩才是造成肥胖的主要原因。在三大产能营养素——蛋白质、脂肪、碳水化合物中，脂肪比碳水化合物更易造成能量过剩，而葡萄糖是我们大脑唯一喜好的能量来源。

1克碳水化合物或蛋白质在体内可产生4千卡的能量，同等重量的脂肪则会生产9千卡的热量，是碳水化合物的2.2倍。可见，即便少吃一口饭，但若多吃了一口肉，也可能给身体带来更多能量。而且，人们吃提供高脂肪的食物时，食欲很难得到满足，往往会吃得更多，易造成能量过剩；但吃提供高碳水化合物低脂肪的食物时，食欲很快就得到满足。

精白米面是我们现在常选择的主食，但营养学家更提倡的是粗细搭配。平时可将白米饭添些杂豆（红豆、绿豆、芸豆、豌豆等）、杂粮（糙米、大麦、玉米碎、燕麦等）做饭做粥，热量会比白米饭低许多，又增加了饱腹感。

如果爱吃面，则可在精白面粉中加些玉米粉、黄豆粉、紫薯粉等。除了这些杂粮、杂豆类，在主食中增加一些薯类来替换掉一些主食也是不错的方法，比如山药、紫薯、红薯、土豆、芋头等。粗粮的营养丰富，它们保留了谷物中更多的膳食纤维、B族维生素和矿物质，有利于预防肠癌、便秘、糖尿病、心脏病、高血脂等疾病。

不过要注意脾胃虚弱的病人，还有消化不良的病人不宜多吃粗粮。

漫画

偷窥我家，不去串门了！

巴西总统罗塞夫9月17日宣布，由于美国未能按时就其监控巴西通讯问题作出合理解释，她决定推迟原定10月底对美国进行的国事访问。奥巴马曾亲自打电话给罗塞夫，试图说服后者不要取消访问，但罗塞夫没给面子。



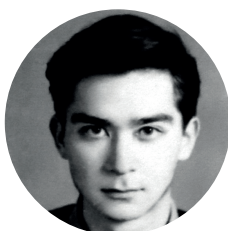
漫画作者：Paresh Nath

热脸



宗庆后

9月13日清晨，杭州娃哈哈集团董事长宗庆后在杭州遭人袭击，手部受伤。杭州警方已侦破此案，涉案嫌疑人杨某被警方依法刑拘。据悉，49岁的杨某来杭州后因年纪较大，一直没有找到工作；因在电视上看过宗庆后帮助农民工的访谈，便找到宗要求安排工作，因未如愿，就实施了违法行为。目前宗庆后已经照常上班。



王德民

近日，中国石油大学校友、中国工程院院士王德民学生注册卡上的照片在网上走红。照片来自王德民1955年在北京石油学院的学生注册卡，时年18岁的王德民面庞英俊、眼神深邃，被网友封为“学霸版吴彦祖”以及中国石油大学史上最帅校友。

每周读图

胡润再发中国富豪榜

胡润研究院公布《2013雅居乐海南清水湾胡润百富榜》前1000名，“地产大王”王健林以1350亿财富首次成为中国首富，是胡润百富榜开创15年来诞生的第十位新首富，财富创历年新高。此外，IT、房地产、汽车行业拉动财富创新高。

中国富豪前十名前10名

制图 / 刘绮黎

	姓名	财富(亿人民币)	涨幅	年龄	公司	主业
1 ↑	王健林	1,350	108%	59	万达	地产、文化
2 ↓	宗庆后家族	1,150	44%	68	娃哈哈	饮料
3 ↑	马化腾	620	51%	42	腾讯	IT
4*	魏建军	515	186%	49	长城汽车	汽车
5*	杨惠妍家族	510	55%	32	碧桂园	地产
6 ↓	李彦宏	500	-2%	45	百度	IT
6 ↓	严彬	500	0%	59	华彬	饮料、地产
8*	许荣茂家族	430	43%	63	世茂	地产
9*	张近东	395	68%	50	苏宁云商	零售、地产
10*	姜滨家族	375	88%	47	歌尔声学	IT
10 ↓	许家印	375	7%	55	恒大	地产、文化

来源：《2013雅居乐海南清水湾胡润百富榜》

* 对比去年新进入前10名 ↑ 对比去年排名有所上升 ↓ 对比去年排名有所下降