

教你做香蕉豆浆瘦身餐



【人物小档案】
姓名:李灵
《狮山树本周讯》工作人员、狮山公信君认真、执着、还有点小任性
热爱生活
并喜欢一切美好的事物

秋冬宜进补,尤其是立冬后。但是对于爱美的我来说,真是一边补一边又担心那体重“太争气”。自打国庆后,足足涨了十斤膘肉。足足十斤!

我相信,很多美眉都与我同感。现在生活节奏加快,经常都是坐着的,久而久之不仅身形便走样,肚子上的肉也越来越多,可急坏了不少爱美的女性。

今期,我给大家介绍一款香蕉豆浆瘦身餐!

●减肥做法

材料:香蕉1根、有机黄豆50克、赤小豆30克(可随自己的爱好调整份量,喜欢清爽口味的可增加20-50克黄豆)。

- 1、把黄豆、赤小豆浸泡5个小时;
- 2、将浸泡好的黄豆、赤小豆放进豆浆机里,加适量的水开始榨;
- 3、香蕉去皮,切成小段,然后放进料理机中;
- 4、再把过滤好的豆浆倒进料理机中搅拌;
- 5、搅拌好后,再次过滤,等香蕉豆浆放置一段时间,氧化变成茶色即可喝。(建议立即饮用)。

(若没有料理机,可以直接将香蕉捣碎成泥,把豆浆倒入装香蕉泥的杯子中搅拌,香蕉与豆浆融合氧化变成茶色即可喝。)

●三大瘦身喝法

1、早餐喝1~2杯,轻松瘦下来。
对平时不吃早餐的人来讲,既营养又瘦身,还可以治疗便秘。

2、晚餐前喝效果加倍。
晚餐前30分钟至1小时喝一杯,能增加饱腹感,减少晚餐摄取的分量。也可用香蕉豆浆代替晚餐,但要注意另外两餐的营养摄取要均衡。

3、感觉饿时喝。
香蕉豆浆是能给予饱足感的饮料,最适合肚子饿的时候饮用,让你不用强忍空腹感而累积过多减肥压力。

温馨提示:香蕉愈成熟即表皮上黑斑愈多,它的免疫活性

也就愈高。所以从现在开始要吃熟一点的香蕉哟!专家们研究认为,香蕉具有的免疫激活作用比较温和,在人体状态健康时并不会使免疫力异常升高。但对病人、老人和抵抗力差的体弱者则很有效果。

撰文/摄影 李福云



熟一点的香蕉免疫活性较高。



香蕉豆浆瘦身餐。

家庭燃气安全使用常识(一)



●燃气常识

主要成分:甲烷(CH₄)
爆炸极限:5%—15%
基本特性:无色、无味、无毒。常温为气态,超低温加压为液态,气态比空气轻,泄漏容易散开。

燃气是气体燃料的总称,它能燃烧而发出热量,供城市居民和工业企业使用,燃气的种类很多,主要有天然气、人工燃气、液化石油气和沼气。燃气是高效、安全、清洁的能源,但是具有易燃、易爆的特性,若使用不当极易发生火灾爆炸事故,造成生命或财产损失。

●燃气灶具和热水器安全使用常识

1)购买和使用燃气具时,特别注意燃气器具要和气源相匹配;天然气灶具、液化石油气灶具不能互相代替使用。

2)购买灶具时,要选用带有熄火保护装置的安全型灶具,选购嵌入式燃气灶必须带有燃气保护装置。

3)燃气灶具、热水器要找专业技术人员进行安装调试,且应安装在通风良好的环境中。

4)胶管建议每2年更换一次,胶管长度不超过2米,发现破损、老化的胶管必须立即更换。

5)使用燃气灶具时,要有人照看,防止炉火被溢出来的汤水或风扑灭,造成漏气。

6)要定期清理灶具火盖上的火孔及炉头,防止堵塞。

7)发现点火器的放电频率明显变低(即听到放电时产生的啪啪声很慢时)应更换电池。

8)燃气具和热水器一旦出现漏气故障,应停止使用,联系灶具厂家维修。

9)国家规定燃气热水器、燃气灶具报废年限为8年。

●管道天然气安全使用常识

1)除事故应急救援等紧急

情况外,不得擅自操作公用燃气阀门。

2)不得将燃气管道作为负重支架或者接地引线。

3)不得安装、使用不符合气源要求的燃气燃烧器具。

4)不得擅自安装、改装、拆除户内燃气设施和燃气计量装置。

5)不得在不具备安全条件的场所使用、储存燃气。

6)不得盗用燃气。

7)不得改变燃气用途或者转供燃气。

8)不得毁损、覆盖、涂改、擅自拆除或者移动燃气设施安全警示标志。

9)不得将管道气和瓶装气混用。

10)天然气灶具、气表、热水器周围禁止堆放易燃、易爆物品。

11)燃气器具每次使用后,将表将阀门、灶前阀门、燃气具开关扳到关闭位置。

12)如果长期外出,用户应关闭表前阀、灶前阀;在恢复使用前,应仔细检查燃气设施是否漏气,确认不漏气后方可使用。

维修租赁 监控工程

本公司是一家以销售、维修、租赁打印机复印机等办公设备,投影仪及监控网络安防工程的综合服务公司。目前服务的单位有政府、报社、医院及中小型企业。以“质量求发展,凭服务赢市场”的宗旨服务于佛山五区。



佛山市昊峰办公设备有限公司

公众微信号

联系人:伍先生

联系方式: 0757-86433715/13535698973

地址: 佛山市南海区外滩东路19号1号铺

