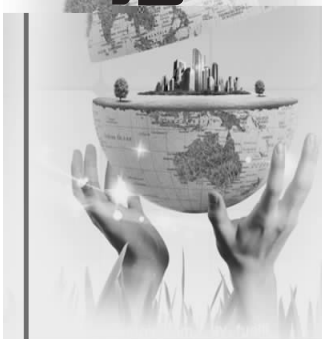


——
校园评论版



提倡低碳生活

1001



尊重自然 倡导低碳

0904



种

低碳生活是一种态度

生活小常识

聪明的夏天吃法

很多人因为吃不下,所以常选择许多清凉或看起来清淡的食物来对付夏天,但这样吃好吗?会不会愈吃愈胖?

常见的夏季饮食选择不

● 冷饮
因为,人
饮或吃
,但
240
185
115, 280

。 饮,不
,但,
下来,因为
100
27,或 1
, 这
?

以 或
,许 会
不好,但习
的,清淡
的, 饮
不习。

● 很多人因为吃不下,会
,但这食物
样,吃多
样会胖。

(70
)、 1/
4。吃,以
的。

● 选择
吃 吃
很, 不
的
下 会吃, 会
一多。

的
以
多,吃起来。

● 多吃
夏天
,人对
,会吃吃。
的会让血液
的酸甘油升高。
,夏天
,吃吃
不错,让的

● 不能
夏天天气,
,很多人会
。但已研究指
出,高蛋白会阻碍钙的吸

天能