

专家:减肥应选对正确健康的食谱

□ 刘仕群

很多人都在为了保持一个好身材而与减肥瘦身为伍,一些人甚至曾为了减肥而信了错误的减肥方法,减肥减出一身毛病。南方医科大学刘仕群教授在这里为大家纠正生活中常见的错误减肥方法。

错误一:减肥食谱需固定

正解:减肥食谱讲究多样性,贪好不贪多

现在网络上关于减肥的搜索量较高的词语就是:牛奶减肥食谱、七天减肥食谱、酸奶减肥食谱等等。但这些每天固定的减肥食谱真的适合各位吗?很多失败的减肥案例正是由于食谱缺乏新意,过于枯燥而无法坚持下来。因此,减肥食谱应讲究趣味性、多样性,可选用不同的食材——鸡肉、牛肉、瓜果等,保持他们的减肥热情。



由于部分减肥者食欲特别好,总喜欢吃各种食物,也就是我们常说的“吃货”,对于这一类减肥者,应严格控制食物的量。对于这一类减肥者的食谱可选用多款菜式,但每款菜式应精致化,控制在固定卡路里内,既能满

足对吃的要求,同时达到减肥的效果。

错误二:剧烈运动+不吃饭,减肥更有效

正解:容易诱发身体其他疾病

相信很多人都认为:不吃

东西,再配合高强度的运动,减肥效果绝对立竿见影。但他们却忽略了最重要的健康问题。刘仕群教授表示,高强度的运动需要有专业人士在场指导。否则,稍有不慎,有可能造成肌肉、关节等受伤,最终得不偿失。

其次,人体若长期不进食,可能会诱发酮尿症、酸中毒等疾病。人体每天需要1200千卡热量维持人体内部机能正常运转。若无法及时得到补充,机体蛋白质会消耗,并引起紊乱,严重时甚至危及生命。

错误三:晚餐只吃沙拉容易饿

正解:晚餐摄入碳水化合物更易饿

现在很多减肥方法都提倡

晚餐不吃主食,只吃水果蔬菜。很多网友都会产生一个疑问:晚餐只吃这些不会很容易饿吗?只吃蔬果沙拉并不会使人产生饥饿感,相反,若摄入主食更容易产生饥饿感。人之所以会产生饥饿感是由于人体内大量分泌胰岛素,使人出现低血糖,产生饿感。而胰岛素由大量的淀粉和多糖分解成单糖后,刺激产生的。而米饭、碳水化合物主要成分正是多糖和淀粉。因此,摄入主食更容易使人产生饥饿感。

相信有吃早餐习惯的朋友都有这样的同感——早上若不吃早餐,到了午餐时间也不一定产生饿感;若早餐吃了馒头,或淀粉类含量较高的食物后,到了十一点左右,就开始感觉饥饿,这也是同样的原因造成的。

小 知 识

餐前餐后吃水果有讲究

“每天吃点水果”是许多人的健康饮食标准。但是怎么吃水果才能保证身体更好地吸收这些营养成分呢?特别是晚上饿了的时候吃其他东西怕胖,宵夜吃水果好不好呢?餐前餐后吃水果又有哪些讲究?

早餐前宜吃:苹果、葡萄

人的肠胃在经过一夜的休息之后,功能处于激活中,消化功能较弱。此时不宜吃橘子、柠檬等酸味太强的水果。早上吃苹果、葡萄,不但可以润肠通便,其清甜的滋味还可以让你感觉神清气爽,迅速恢复活力。

饭后应选:木瓜、菠萝、橘子

午餐晚餐,人们常常会吃得比较饱。菠萝中含有的菠萝蛋白酶能帮助消化蛋白质,增强消化功能。餐后吃菠萝,可以开胃顺气、解油腻。

饭后吃木瓜可以预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等症,特别适合脾胃虚弱的人。而橘子富含大量有机酸、维生素C等成分,能增加消化酶的活性,促进脂肪分解。

宵夜安神:吃龙眼

宵夜吃泡面、汉堡这些东西伤肠胃,而且一不小心就吃得太过。有人习惯晚上饿了吃几片西瓜、啃个雪梨……其实,宵夜吃水果既不利于消化,又因为水果含糖过多,容易造成热量过剩,导致肥胖。尤其是人睡前吃纤维含量高的水果,充盈的肠胃会使睡眠受到影响,对肠胃功能差的人来说,更是有损健康。根据《本草纲目》记载:龙眼具有健脾养心的功效,还可以安神助眠。宵夜吃几颗龙眼再合适不过了。

食 品 新 知

喝无糖饮料也会让牙齿受损

无糖饮料或糖果通常被认为对人们牙齿的损坏要比较少,但最近澳大利亚进行的一项研究则表明有糖饮料和无糖饮料对人们牙齿造成的损害没有明显的差异。

据合众社报道,无糖食品和饮料由于含有高酸成分,因而对人们牙齿造成的损害和有糖食品很是相似。牙齿损坏主要是由于酸溶解了牙齿的硬组织,而且损毁通常是从牙齿的釉质层开始进行。

人们喝了含糖饮料后口腔中的细菌就会产生酸,因而通常认为吃或喝含糖较少的食品会减少酸的产生。

澳大利亚墨尔本大学进行的一项最新研究,则对各种含糖和不含糖的饮料进行了对比,最终发现含糖或不含糖的各种饮料对牙齿造成的损害没有任何显著性差异。

墨尔本大学教授和口腔健康合作研究中心首席执行官Eric Reynolds

博士表示,很多人都不知道减少含糖饮料的摄入并不会减少牙齿的受损,一些食品或饮料中含有的酸性化合物会对牙齿带来和含糖饮料相同的腐蚀破坏作用。

总体而言,含糖或不含糖的饮料对人们牙齿的损害没有任何显著性差异,水和以奶为主的饮料对人们牙齿的损害最小。绝大部分饮料都会软化30%至50%的牙釉质。

(食品伙伴网)

这些食品安全知识你知道吗?(一)

时下,社会上有关食品安全的认识误区比比皆是,一些不法商贩为利益驱使,不惜鱼目混珠,让相当多的消费者身陷云雾。专家就大众关心的食品安全标准及相关食品安全常识予以诠释,以提高百姓食品安全意识和食源性疾病预防能力。

绿色食品、无公害食品及有机食品咋区分

绿色食品并非特指那些绿颜色的食品,而是指按照特定生产方式生产,经专门机构认定,许可使用绿色食品标志商标的无污染的安全、优质、营养类食品。它可以是蔬菜、水果,也可以是水产品、肉类。绿色食品分AA级和A级。

AA级绿色食品标准要求:生产地的环境质量符合《绿色食品产地环境质量标准》,生产过程中不使用化学合成的农药、肥料、食品添加剂、饲料添加剂、兽药及有害于环境和人体健康

的生产资料,而是通过使用有机肥、种植绿肥、作物轮作、生物或物理方法等技术,培肥土壤、控制病虫害、保护或提高产品品质,从而保证产品质量符合绿色食品产品标准要求。

A级绿色食品标准要求:生产地的环境质量符合《绿色食品产地环境质量标准》,生产过程中严格按绿色食品生产资料使用准则和生产操作规程要求,限量使用限定的化学合成生产资料,并积极采用生物学技术和物理方法,保证产品质量符合绿色食品产品标准要求。

有机食品是一种国际通称,是指采取有机的耕作和加工方式生产和加工的食品,产品符合国际或国家有机食品要求和标准,并通过国家认证机



构认证的一切农副产品及其加工品,包括粮食、蔬菜、水果、奶制品、禽畜产品、蜂蜜、水产品、调料等。

无公害食品是按照无公害食品生产和技术标准要求生产的符合通用卫生标准并经有关部门认定的安全食品。严格来讲,无公害食品是普通食品都应当达到的一种基本要求。(未完)