

减肥要成功避开四个“坑”

□ 广州医科大学附属第三医院临床营养科曾青山

贴了一个秋冬的“膘”，气温一回暖，衣服穿薄一点，不少人身板悄悄加“厚”了一号，这对于爱美的女性来说，简直难以忍受。减肥是个永恒的话题，无论是为了扮靓还是为了健康都“义不容辞”。但是想要成功瘦下来谈何容易!知道大家急需专业意见，广州医科大学附属第三医院临床营养科体重管理门诊主管曾青山，就如何科学减肥为你支招。

你有多胖？对照这三个标准查看

想减肥，第一步应当从了解肥胖开始。曾青山介绍，判断人体肥胖有三个维度：

- 1.人体BMI指数:体重(kg)/身高(m)的平方。按中国标准来对照,BMI指数在18.5~23.9之间为正常体重、24.0~27.9之间为超重、大于28.0的则为肥胖。
- 2.腰围：男性腰围大于90cm,女性腰围大于85cm,都属于腹型肥胖。
- 3.人体体脂肪率:它反映人体内脂肪含量的多少,当男性体脂>25%、女性>30%就是肥胖一族。

看清上面这三个标准,不仅可以从外形上判断是否肥胖,也可以通过一定的检查判断人体内脏脂肪是否超量。现在,在医院的体重管理门诊,通过“人体成分分析”检查,还可以帮助你分析人体的脂肪占比、肌肉含量甚至是内脏器官的脂肪含量,让减肥更有针对性。

“糖”吃得太多不长胖才怪

曾青山指出,导致肥胖的根本原因在于营养摄入失衡,即摄入了过多的碳水化合物及能量过剩。

碳水化合物是人体所需的主要营养素之一,每天给身体源源不断的能量。碳水化合物也可以理解为“糖”,它广泛地存在于食物中。正常人体通过糖分获得能量。你如果天天糖分(碳水化合物)摄入过多,超过你自身的日常所需,碳水化合物会变成大量的葡萄糖,肝细胞便会将过剩的葡萄糖转变为脂肪储存于体内,从而导致了肥胖。

因此,想减肥,饮食的基本原则是“低碳水化合物,适量蛋白质和脂肪”,主要目的是“减脂肪”。减少摄入碳水化合物来阻断葡萄糖对人体过多的能量供给,从而动用你自身的脂肪,通过燃烧脂肪供给能量实现减肥的目的。

这四个减肥误区你中了没？

节食、光吃水果蔬菜、只吃粗粮……天天跟着人家喊减肥,但在减肥过程中,这下面的误区你中了几个？

- 误区一：节食**
很多人通过节食减肥,但却怎么也瘦不下来。特别是过一段时间,恢复正常饮食后,体重更是出现“报复性反弹”。为什么会这样？

曾青山说,通过节食来减肥确实有些人能收到短期的效果,但这并不是科学持久的减肥方式。节食会导致营养失衡,短期减下来的不是脂肪,而是肌肉和水分。而节食因为蛋白质摄入严重不足,导致基础代谢率低。

“基础代谢率是指人静止不动的时候人体所要消耗的能量,它决定着一个人是否容易肥胖。基础代谢率越高,说明人体消耗能量越多,越不容易胖。”曾青山解释说,基础代谢率一旦降低,人体消耗热量变少,热量就很容易堆积在体内。另外,人体的细胞具有记忆功能,节食会让细胞在一段时间内处于饥饿状态,而一旦恢复饮食,细胞就会疯狂地摄取热量,导致吸收更多。

节食带来的基础代谢率降低,让节食人群在恢复正常饮食后,陷入吸收高、消耗低的状况,反弹是必然的。

- 误区二：光吃素**
水果、蔬菜被很多人视为减肥圣品,殊不知,有些水果和蔬菜比肉类的碳水化合物含量更高,特别是某些水果,其含糖量很高,完全不适合减肥人士。
- 曾青山说,100克的瘦肉中碳水化合物的含量为小于1%,而米面类的碳水化合物含量高

达70%~80%,甚至连水果、蔬菜和奶类的碳水化合物都比瘦肉高。所以,吃过多的高糖分水果和蔬菜,不但不能减肥,还可能适得其反。相反,适当吃些肉类,尤其是瘦肉类的碳水化合物含量其实反而低。

有些女性会选择用水果沙拉当晚餐,但这也有讲究。曾青山建议增加高蛋白质的肉类如鸡胸肉、鸭胸肉、鸡蛋、鱼等,减少含糖高水果的比例,特别是香蕉、苹果、荔枝、龙眼等高糖的水果,另外,土豆等碳水化合物也要少吃。

- 误区三：只吃粗粮杂粮**
古小姐坚持一段时间的粗粮饮食,刚开始瘦了,而且肠胃好像也好了,可一旦恢复正常饮食,还是发胖了。
- 曾青山解释,对于正常人群而言,粗粮是好东西,但只吃粗粮其实与只吃水果蔬菜来减肥是一个道理。大多数的粗粮不仅含有纤维,同样也含有碳水化合物。单一营养物的摄入,一方面会导致碳水化合物摄入多;另一方面不吃肉类和奶蛋类食物,蛋白质的匮乏会让肌肉流失,基础代谢率降低。因此,恢复正常饮食后,都容易反弹。营养摄入不能过于单一,均衡的饮食才是硬道理。

误区四：运动后喝饮料

“一瓶运动饮料的能量相当于小半碗米饭!”曾青山说,运动过程中应该多次少量喝水,以白开水、淡茶水、矿泉水等不含糖的水为主,运动后不要马上进食、喝碳酸饮料及运动饮料、吃宵夜啤酒等,不然很容易把运动消耗掉的能量马上给补回来,这是导致运动减重失败的常见原因。

“因为运动后人体的细胞活跃度高,进食欲望增强,吸收更多,运动后马上进食不仅不能减肥,还可能摄入过多。”运动过后该怎么吃,曾青山给出三点建议：

- 1.运动后喝白水、淡茶水等不含热量的液体。
 - 2.运动后半小时内尽量不要进食(水除外),不要选择在运动完第一时间即身体最饥饿的情况下进食。
 - 3.运动后大概30~40分钟,进食的欲望降低后,适当补充富含蛋白质的食物作为加餐,如鸡蛋、牛肉棒、牛奶等。
- 曾青山还提醒,慢走一个小时或散步对于想要通过运动来减重的朋友可能收效微弱,运动减肥要以一周超过两次、每次一小时、有出汗的运动方式才能消耗掉脂肪,比如快步走、游泳、平板支撑等。

(央广网)

关节炎，多吃三种香辛料

得了关节炎，除了积极治疗，常吃下面3种香辛料也能起到一定的缓解作用。



姜黄 美国俄亥俄州立大学医学院门诊临床营养师阿什利·哈里斯指出,姜黄中艳丽的黄色来自于姜黄素,这种色素具有抗炎作用,有助缓解关节炎。让富含姜黄的咖喱成为日常饮食的一部分,或跟米一起煮成姜黄饭,就能吃进对身体

有益的姜黄。

辣椒 美国巴尔的摩市注册营养师艾莉森·梅西表示,吃辣椒有助缓解疼痛。研究表明,辣椒中的辣椒素具有抗衰老、防癌、抗炎和镇痛等保健功效,辣椒越辣,辣椒素含量越高。关节炎患者可以常吃辣椒。

生姜 美国注册营养师丹妮尔·卡帕林诺博士表示,常吃生姜有助于缓解关节疼痛。美国《关节炎与风湿病学》杂志刊登的一项研究发现,生姜提取物可缓解关节炎,因为其中的抗氧化物质有助对抗炎症。

(生命时报)

维生素D有助降低患癌风险

一个国际研究团队以日本成年人作为对象开展的一项大型调查发现,人体维持较高的维生素D水平,可能有助降低罹患包括肝癌在内多种癌症的风险。

多晒太阳有助人体产生维生素D。这种关键维生素对健康有诸多益处,比如帮助身体维持钙的水平,以保证骨骼、牙齿、肌肉等的健康。

而近年来,医学研究领域有越来越多证据表明,维生素D可能还有助于抵抗一些慢性病,包括一些癌症。但此前,大多数的此类研究都在欧洲和美洲国家的人群中开展,针对亚洲人群的类似调查十分有限。

研究团队在新一期《英国医学杂志》上介绍,他们分析了日本一项大型公共卫生调查的数据,涉及年龄在40岁至69岁的约3.37万名男女。

在调查之初,这些人提供了医疗史、饮食习惯、生活方式等个人信息,并提供血样用于测量

体内维生素D水平。

在为期16年的跟踪调查期间,该调查群体中一共新发现3301例癌症病例。分析发现,剔除年龄、吸烟、饮酒、肥胖等几项已知的患癌风险影响因素后,调查对象体内的维生素D水平高,其总体患癌风险下降约20%,在患肝癌的风险方面这种关系体现尤其明显(下降30%至50%)。不过,在肺癌和前列腺癌方面,并未发现维生素D与降低患癌风险存在任何关联。

研究人员说,之前医学研究界就有“维生素D可能有助预防癌症”的说法,此次来自亚洲人群的这项大规模调查佐证了这一观点。不过,他们的研究也发现,维生素D水平也存在“天花板效应”,即超过一定水平后,也不会有额外益处。因此研究人员表示,未来还需更多研究来确定出一个理想的维生素D区间水平,以帮助达到最佳的防癌效果。

(新华网)