

少吃多运动？ 小心营养跟不上

大部分情况下,是因为营养跟不上。比如上面说的这位女士,自以为吃得健康,其实每天才摄入一千五六百千卡的热量,还达不到轻体力活动女性的标准,等于是天天吃减肥餐。而她的运动量却过大了,每天又多消耗了四五百千卡的热量。

她体重在正常范围中,根本不需要减重,却成年累月“少吃多运动”。结果是“又让马儿跑,又让马儿不吃草”,日子久了,身体过度消耗,自然就扛不住了。

也有些朋友,因为使用了运动 APP,每天都追求破纪录。走了一万步,就想要两万步;前几天创出了3公里最好成绩,今天又想创个5公里最好成绩……天天和自己较劲,体力消耗越来越大,又没有运动员营养餐来支持,也会造成身体状态的下降。

世界卫生组织推荐,普通健康人每周中强度运动150分钟就可以了。每天30分钟,每周5次,或者每次50分钟,每周3次,并没有推荐每个人每天运动两个小时。即便真的体重过重需要减肥,每天运动1-2小时也就可以了。

当然,具体到每个人,运动多长时间,多大强度是最合适的,还有很大的个体差异。有些人体能好,食欲好,睡眠足,可以承受很大的运动量;也有些人本来体弱,消化吸收能力跟不上,或者工作劳累,休息不足,还要勉力运动,身体就日益透支,逐渐变弱。

一些特别自律的人,明明熬夜工作、疲惫不堪,还要在健身房里完成自己的训练计划。我们恐怕不止一次地听说,有人在跑步时猝死,也有人在健身房里离世,这都是不顾身体状况过度运动的后果。即便没有这么严重的后果,在疲劳状态下勉力运动,也很容易出现各种运动伤害的情况,得不偿失。特别是在营养不良的情况下,过度运动可以说是一种伤身的生活方式。有些人发现,假期好好睡觉,好好吃饭,身体反而变结实了。

健身的人经常会发出这样的感慨:我最近两年以来特别注意健康生活。不仅把高油高盐的食物全部戒掉了,吃肉也减少了,至少两顿吃杂粮,而且每天都有氧运动一个小时,再加上肌肉运动半个小时。但是,感觉身体好像是越来越差了,经常感觉疲惫不堪。晚上睡眠质量下降,白天头昏脑涨没精神。下班回家就想赶紧躺床上睡会儿,有点精神了就再去运动,但好像体力越来越差,抵抗力也不行了。比以前容易感冒,小伤口好得也慢了。

还有不少人有这样的体会:刚开始运动的时候,身体变轻盈了,睡眠质量提升了,白天也更有精神了。但持续练了一段时间之后,状态反而逐渐变差。无论是精力,还是脸色,都不如开始运动的时候了。

为什么健康饮食+运动身体反而更脆弱了？

饿着肚子高强度运动 癌症风险没有降低

可能很多人认为,运动至少会帮助改善血糖控制,强度越高,效果越好。其实不一定。一项最新研究发现,让受试者在4周时间中,前三周逐渐加量,每周分别做36分钟、90分钟、152分钟的高强度间歇运动。第四周降低到52分钟。同时,对他们进行血糖监测和葡萄糖耐量试验,并测定线粒体呼吸功能。

结果发现,第一周和第二周,各项指标有改善;但在第三周反而指标变差,到第四周运动减量,仍然无法完全恢复到此前的好状态。不仅线粒体功能下降,而且糖耐量受损。

也就是说,过量运动不仅不能改善血糖,甚至还会损害血糖控制能力。如果没有循序渐进地运动,而是突然增大运动量,之后往往会出现身体状况恶化,血糖水平失控的情况。工作过度疲劳也会出现类似的情况。

还有研究数据表明,虽然多吃不运动不利于癌症预防,但少吃加高强度运动,和吃适当的量加高强度运动相比,癌症风险没有降低,反有轻微提升。所以,饿着肚子高强度运动并不利于疾病预防。

必要时应当去医院 “运动营养门诊”就诊

同样我们可以理解,对减肥的人来说也一样。过度运动不仅不能瘦身,反而让身体感觉疲惫,损失肌肉,脂肪分解能力下降。每个人的身体条件不同,运动基础不同,代谢能力不同。对别人合适的量,不等于对你也合适。所以,一定要听从身体的声音,随时进行调整,不要拘泥于运动手环上的各种数字,状态不好的时候就暂时休息两天,不要想天天创出新纪录。

所以,运动务必要注意循序渐进,灵活调整。运动量和运动强度以晚上睡眠质量提升、第二天感觉精神饱满为准。运动后要及时补充营养,在饥饿、疲劳、失眠的状态下,不要过度运动,而是先好好休息,等到精力有所恢复时再开始运动。如果已经出现了过度运动造成的不良反应,可以去医院运动营养门诊求诊。一般来说,这种情况下,应当适度减少运动量,增加营养,养护肠胃,增加休息时间。养护一段时间后,等身体有所恢复,再把运动量维持在一个身体感觉舒服的水平上。

(中国营养学会理事、中国科协聘科学传播首席专家 范志红)

荔枝吃多了会上火？ 这些谣言都不可信

眼下正是吃荔枝的时节,晶莹剔透的果肉、爽滑甜甜的口感让不少人忍不住多吃几颗。荔枝虽美味,但民间也有流传“荔枝吃多了会上火”“刺鼻的荔枝打了农药不能吃”等说法,这些是真的吗?一起来看看。

荔枝吃多了会上火？不会

谣言:不少消费者反应,荔枝吃多了会口干舌燥,易“上火”。

真相:科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋认为,“上火”是一个民间说法,目前没有明确的科学定义。荔枝糖分高,吃太多就会摄入大量糖分,高糖会增加血糖负荷,高血糖负荷饮食会加剧痤疮;同时,荔枝的高糖分会让口腔处于高渗状态,因此食多者会感觉口干舌燥。

刺鼻的荔枝有害不能吃？清洗即可

谣言:有传言称有些小贩会用硫酸或者盐酸制成“保鲜水”给荔枝喷洒,使其卖相更好。这种荔枝闻起来有刺鼻的味道,不能吃。

真相:美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士、科普专家云无心表示,为了保鲜,荔枝确实会用到保鲜水,但对人体无害,只需要在吃之前认真清洗就好。

吃荔枝会被测出“酒驾”？若担心可 吃后漱口

谣言:网络有谣言“吃荔枝之后不能开车,会测出酒驾。”

真相:阮光锋对此表示,荔枝含糖量比较高,为了保鲜,荔枝在运输和贮藏过程中会加入冰块、密封保存等处理措施。在封闭环境下,荔枝容易发酵产生酒精和二氧化碳,人们吃完荔枝后,口腔内会遗留酒精,有可能被测出“酒驾”。不过,吃几颗荔枝所产生的酒精很少,在人体口腔内停留的时间也很短,几分钟后就测不出来了。如果还是担心,那么吃完后不妨用水漱口。

小朋友吃“药水泡的荔枝”会得手足 口病？想多了

谣言:有传言称,小朋友如果吃了不法商贩用“药水”泡的荔枝,会得手足口病。

真相:云无心表示,用“化学药水”泡荔枝是常见的防腐保鲜必要措施,但一般使用的都是合法的杀菌保鲜剂,不“违规使用”就会有保鲜效果,即使过量,也不至于危害健康,吃之前用清水就能洗去。另外,手足口病是肠道病毒引起的急性传染病,泡荔枝的“药水”是防腐保鲜剂,不会产生肠道病毒,也不会帮助病毒传播。“所以,小朋友不管吃了什么‘药水’泡的荔枝,都不会得手足口病。”

荔枝核煮水治肝病？缺乏证据

谣言:网络上有传言称,用荔枝核煮水可以治疗肝病。

真相:医学博士、副主任医师、中华医学会儿科分会青年委员胡远东在腾讯科普栏目较真平台表示,传统医学认为,“荔枝性味甘、酸、温,入脾、心、肝经,有健脾益气,养肝补血之效,所以民间认为采用荔枝皮、荔枝核煮水能够治疗肝病。”但是这种理论缺乏证据、没有过多的相关研究以及临床数据。

(据《新京报》)