

夏天走到了尾声,在“贴秋膘”前,很多朋友都想趁着夏天食欲不振,赶紧把身上的肥肉甩一甩。但是,这时候如果减肥方式不合理,可能会影响效果,甚至会带来意想不到的各种麻烦。这里给大家简单介绍夏末秋初减肥的10个贴心提示。

1 不要用水果替代主食

很多减肥人士都爱吃甜美又清爽的水果,觉得用它们替代三餐是个简单的减肥方式。然而,和主食相比,水果在同样碳水化合物含量的情况下,蛋白质含量更低,会造成蛋白质摄入不足,肌肉流失增加,严重时甚至会出现轻微的营养不良性浮肿。

2 可以用杂粮粥替代白粥

很多人喜欢用清粥小菜减肥。白粥容易消化,能帮助有效补充水分,也能提供一些淀粉,但维生素含量不足,血糖反应又过高,蛋白质含量却过低。

相比而言,加入糙米、豆子、花生的杂粮粥会好些,可以增加维生素B1、钾和蛋白质等营养成分的供应量,如果煮浓一点可以替代主食。

3 每天都要吃有咸味的菜肴

夏天出汗多,特别是做完运动的人,衣服上都会有白花花汗渍。如果只吃钠含量过低的水果、甜味食物和淡味食物,可能因为缺钠而出现虚弱乏力、头晕头痛、口渴脱水等不适,严重时甚至因为电解质紊乱而出现生命危险。

4 建议每餐都有蛋白质

夏天本来容易食欲不振,又嫌热不爱做饭,减肥时最易发生蛋白质摄入不足的情况,容易降低代谢率。比如早上吃蛋(咸鸭蛋也可),中午吃肉类或鱼,晚上吃豆制品,保证每餐都有一份优质蛋白质,再加上牛奶(酸奶)和豆浆。

5 慎用“不吃主食只吃肉”的减肥方法

高蛋白质饮食会带来较高的食物热效应,饭后的身体散热增加,在夏天会让人感觉更加燥热难耐。夏季本来就需要补充水分,蛋白质摄入较多时更容易觉得口渴,加剧身体的不适感觉。

6 注意补充足够的钙元素

可以把甜食换成酸奶,也不妨用盒装的巴氏牛奶或灭菌奶,兑3倍的凉白开水稀释后,当成饮料喝。它热量不高,又能补充营养。菜肴中可以加入凉拌的豆腐丝、豆腐干丁等高钙的豆制品。

7 避免甜饮料,少吃雪糕和冰淇淋

这些食物热量高而营养素密度低。如果一定要吃的话,尽量买最小份,而且一周只吃一两次。

可以把芒果、香蕉、樱桃、荔枝等水果冷冻起来,每天取出少量当冷食吃,也可以把酸奶冷冻起来,然后用小勺子刮着吃,作为冰淇淋的替代品。

■小贴士

利用饮食破“秋乏”

“春困秋乏夏打盹儿,睡不醒的冬三月”这是一句季节转换时常听到的口头禅。困倦是一年四季之中常常发生的现象,夏去秋来,气候转变,从炎炎酷暑到秋高气爽,人体出汗明显减少,人的机体机能开始进入到一个水盐代谢逐渐恢复到平衡的阶段,心血管系统的负担也得到相应缓解,消化系统功能逐渐正常,但这时人的身体会有一种说不清道不明的疲惫感,这就是“秋乏”。那么从饮食方面怎么破解“秋乏”之症?

首先,早餐要吃好。很多女孩子为了减肥,经常节食;或者一些人为了多睡会儿从不吃早饭。其实早餐是人一天中最重要的一顿饭。早餐是启动大脑的“开关”,如果吃得少,会使人精神不振,降低工作效率。

其次,不要暴饮暴食,特别是老年人每餐应以七成饱为宜。

再次,少吃辛辣油腻食物。尽量少吃或不吃辛辣食物或烧烤,如烤串、辣椒、生姜、葱、白酒等。

最后,要保证膳食均衡,以养阴润燥为主,再适当配以微温之品,增加蔬菜瓜果的摄入,喝些提神饮料如绿茶,可以有效抵抗疲劳,但少喝碳酸饮料。

“秋乏”与体液偏酸有关,多吃碱性食物有利于中和肌肉疲倦时产生的酸性物质,有助于消除疲劳。日常生活中含维生素的碱性食物有西红柿、茄子、马铃薯、葡萄、梨等,这些食物能帮助人体克服疲倦。

(北京世纪坛医院官方号)

8 尽量避免夜间进食

夏季天气炎热,人们常常早上晚起,早餐少吃,午餐减量,到晚上凉爽时再出去吃夜宵。

然而,即便同样的食物,如果夜里进食的比例较大,也是不利于减肥的。近年来的研究提示,把进食的重心放在白天更有利于减肥。

因此,不如早点起床,趁凉爽时多吃一些;中午嫌热可以少吃点,下午加个餐;晚上吃清淡些,再早点睡觉。

9 运动不能过量,以不感疲劳为准

不要在身体乏力、食欲不振或环境温度过高的情况下勉强运动,不仅运动效果不佳,还容易流失肌肉,甚至有发生中暑的危险。运动前可以先吃点水果、喝点粥;运动中可以喝点电解质饮料;运动后也要及时补水,在心跳恢复正常之后及时用餐。

10 运动之后不要一次性喝太多水

除了不要一下子喝太多水之外,还要注意水的温度不要太低。过多摄入水分容易引起血液渗透压变化,电解质紊乱。高温下运动后,身体表面血管扩张,肌肉血液充盈,而内脏供血相对减少,突然的大量冰水刺激引起应激反应之后,有可能造成心脏不适,甚至发生危险。

总之,减肥不能以牺牲健康、损失肌肉为代价。有一个活力满满的身体,才是最不容易发胖的状态;有一个肌肉充实的身体,才是曲线优美的状态。如果夏日因为减肥而造成健康活力下降,到了秋冬季节之后,就容易出现“喝凉水也长肉”的情况,而且更容易发生感染性疾病。别忘记疫情还没有彻底过去,秋冬又会是一场考验。即便打了疫苗,遇到病毒之后产生抗体也是要消耗营养和体能的。

(据《北京青年报》)

芒果知多少

芒果椭圆滑润,颜色靓丽,果肉细腻,鲜美多汁,香气独特,既是美味的水果,又具有很高的药用和健康养生价值,深受人们喜爱,被誉为“热带水果之王”。有人问,芒果有什么营养价值?什么人不能吃芒果?

芒果的营养价值

芒果性凉、味甘酸,具有益胃、止呕、解渴、利尿等功效,有口渴咽干、食欲不振、消化不良、晕眩呕吐、咽痛音哑、咳嗽痰多、气喘等症状的人,吃芒果有利于病情恢复。芒果营养十分丰富,含有蔗糖、葡萄糖、果糖、蛋白质、多酚类物质、胡萝卜素、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、叶酸、酒石酸、柠檬酸、芒果苷、钙、磷、铁等成分。

芒果的健康功效

辅助降低胆固醇、甘油三酯。芒果中的维生素C含量高于一般水果,叶中也含有很高的维生素C。常食芒果可以不断补充体内维生素C的消耗,降低胆固醇、甘油三酯,有利于防治心血管疾病。

辅助消化和止吐。芒果中含有的膳食纤维有助清除消化道内的废物和毒物,从而有益肠道内有益菌的生长,保护消化系统。此外,芒果中还富含钾,缺钾会引起体液失衡,并且导致便秘。因此,食用芒果具有清肠胃的功效,可以促进排便,对防治便秘具有一定的好处。同时,芒果对于晕车、晕船也有一定的止吐作用。

祛痰止咳。芒果苷有祛痰止咳的功效,对咳嗽、痰多、气喘等症有辅助治疗作用。

辅助抗菌抗病毒。芒果叶的提取物能抑制化脓球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌,同时还具有抑制流感病毒的作用。未成熟的芒果果实及树皮、茎、叶的提取物能抑制化脓球菌、大肠杆菌等,可治疗人体皮肤、消化道感染疾病。此外,芒果还具有很好的清洁血液和退烧效果,也可以消除体臭。

明目。芒果中的糖类及维生素A含量非常丰富,维生素A可明目。

健脑美容。芒果苷有明显的抗脂质过氧化和保护脑神经元的作用,能延缓细胞衰老、提高脑功能。由于芒果中含有大量的维生素,因此经常食用芒果,有滋润肌肤的功效。

那些人群不能吃芒果

芒果含有的刺激性物质比较多,吃芒果时又易将芒果汁沾到嘴、脸颊等部位,刺激面部皮肤,造成面部红肿、发炎,严重者会出现眼部红肿、疼痛现象。因此,吃完芒果后要及时清洗残留在口唇周围皮肤上的芒果汁肉,以免发生过敏反应。另外,过敏体质的人尤其应慎食芒果,严重过敏体质的人最好不要吃芒果,对芒果过敏者更要远离芒果。

(健康天天有道)

