



每逢佳节胖三斤？ 你需要一份膳食指南

在经济困难时期,过年吃上一顿肉,是很多家庭的奋斗目标。而在物质相对富足的今天,丰盛的年夜饭已到了食不厌精的程度。在春节这个传统节日,美食是必不可少的。但美食给我们带来享受的同时,也带来了一个魔咒——每逢佳节胖三斤,遇上春节再翻倍。

面对这个魔咒,记者发现身边不少朋友都中招了。为了破除魔咒,记者采访了市一医副主任营养师程玉慧,请她为大家解疑释惑。

记者 吕鹏 实习生 朱怡彬

春节长胖的故事



姓名 杜鹃
职业 财务
过年的体重涨幅 +1kg

杜鹃是95后姑娘,刚刚大学毕业的她在一家公司从事财务工作。作为一个精致的猪猪女孩,杜鹃对待自己的体重从不马虎,平时工作生活中严格控制饮食。过年的时候,每天都有在称体重,生怕自己胖了。然而,面对胖三斤的魔咒,杜鹃对自己体重管理还是失败了。

平日里大家都忙着工作,过年是难得的相聚机会。吃饭时,热情好客的主人把山珍海味都摆上了桌,每餐都吃得饱饱的,各种零食又全天不间断供应,晚上偶尔还有夜宵。杜鹃无奈地说,面对持续不断的美食攻势,她在不知不觉中吃多了。

当然还是希望瘦下去,新的一年要苗条美丽。虽然只增加了1公斤,但杜鹃还是渴望体重能尽快减下去。



姓名 小朱
职业 新媒体
过年的体重幅度 +3kg

相较于杜鹃年后的轻微涨幅,小朱结实实长胖了3公斤。

小朱从事新媒体工作,因为工作性质的关系,平日里他的三餐和作息没有时间规定。文章推送有时间规定,吃饭的时间刚好是浏览量增加的最好时刻。从事媒体工作,赶稿子也是家常便饭。

对于胖3公斤,小朱认为这是个幸福的讯号。他坦言:过年的时候工作压力会相对小一些,作息、饮食反而会更加规律,加上过年开开心心的,心宽体胖嘛。

虽然嘴上这么说,但小朱还是办了健身卡。希望接下来可以健身到70公斤,把以前长胖的肉都减下去。

破除魔咒有妙招

Q 这个“魔咒”是怎么来的?

程玉慧表示,过年期间,大家普遍吃得太多,动得太少,身体摄入的能量高于消耗的能量,多余的能量就转化为脂肪贮存在身体里。

确实,在亲人相聚时,一桌丰富的饭菜是必不可少的,尝尝这个,吃点那个。这边刚刚放下碗筷,那边瓜子、水果等各种零食已递到手边,不知不觉间增加了能量的摄入,如果不能及时消耗掉,长肉也就是自然而然的事了。

Q 过度节食?胡乱减肥有危害!

美食千万桌,肚子就一个。过年吃太多,夏天两横肉。面对假期结束留下的两横肉,不少人会选择采用极端的饥饿法来减肥,期待迅速回到年前的体重。

如果中了魔咒,不要着急。胖子不是一口吃成的,同样,减肥也不是一蹴而就的事情。在饮食上注意控制能量摄入,但不能过度节食,要保证营养的均衡性。减肥是一个较长时间的进程,要长期坚持,而减重速度以每周减0.25公斤至0.5斤最佳。程玉慧表示,如果因减肥而节食,反而会伤害身体健康。

饥饿减肥开始看似效果很好,但实际上减的都是水分。而成人细胞数量基本稳定,减肥的目标应该是将脂肪细胞缩小,而不是减水分。因此,饥饿减肥不是真正的减肥,容易反弹,并且对身体有害。

Q 每天需要什么样的饮食搭配?

现在假期结束了,市民在收心的同时,更应该收收胃、清清肠,调整饮食作息到正轨上。关于每天的饮食搭配,程玉慧推荐大家多参考《中国居民膳食指南(2016)》。

每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。各年龄段人群都应天天运动、保持健康体重。坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上。蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分,吃各种各样的奶制品,经常吃豆制品,适量吃坚果。鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量。少吃鲜肥肉、烟熏和腌制的肉食品等。

专家问诊 育苗基地 吕游翁回顾寻种历程

记者 马忆玲

按现有方式种植可不行啊,得把大棚拆了,换成遮阳网。18日下午,应吕游翁的热情邀请,楷博栽培基地迎来了一批特别的客人。由浙江理工大学胡教授、杭州林科院宣院长、研究害虫防治的张博士等农林专家组成的队伍特地从杭州赶来,想要一探神仙楠的究竟。而吕游翁钦定的技术顾问——金华职业技术学院教授姚刚则是此行的引路人。

姚刚是这群人中最早与吕游翁接触的,同时也是第一位亲身试验神仙楠奇效的专家。去年7月份,吕游翁找到主攻昆虫分类研究的姚刚,告诉他自己发现了一种神奇的楠木,可快速驱蚊避虫。姚刚心中不信,却充满了好奇,便答应跟随他去看看。在吕游翁家的天台上,姚刚惊讶一株小小的神仙楠竟有如此大的功力,随即讨要了3株带回自己家中,放在最为潮湿闷热的水池边。果不其然,一周左右,蚊蝇还真消失得一干二净。

这样神奇的神木,吕游翁是哪来的呢?这个问题萦绕在每一位参观者的心头。

说起神仙楠树种的由来,就不得不提当年的往事了。2017年,吕游翁冒险到云、贵、川的地震带上,想要找一找金丝楠木的原始树种。

那一带是无人区,崇山峻岭,行车困难,多数地方还得下车步行。正当越走越忐忑时,吕游翁路过一个小镇,走进当地简陋的乡卫生院,恰巧听见一对住院夫妻无心说的一句:哎?有棵大树大得奇怪,要七八个人合抱才能围起来。

说者无心,听者有意。听到这话,吕游翁顿时来了精神,连忙上前询问:那棵大树长在哪儿?病人满嘴方言,通过旁边一位年轻人的翻译,吕游翁才大概听懂对方的意思。原来那个地方他们也没去过,仅仅是听别人说的。

希望落空,吕游翁却不气馁。凭着那对夫妻叙述中的细枝末节,他决定先往那个方向去,再沿路打听。殊不知,路越走越小,山越来越陡,就这样双脚发麻地走了三天,结果连个影子都没见着。

无奈之下,吕游翁只好在当地雇来懂土话的向导,根据路人所指的方向,硬撑着疲惫不堪的身体,爬过一座座山头,功夫不负有心人,历经长久的跋涉后,终于瞧见一个小村落。这个村落没有正统的村名,村人都唤它为神仙楠村。村里原先有500多人口,由于地震频发,多数村民都已外迁,况且地处偏僻,又没有配套公路,愿徒步进村的人也不多。

得知吕游翁的来意,几个热情的村民带领他去看了传说中的神奇树种——神仙楠,最大的一株胸径4米有余,而胸径2米左右的约有20株。村民说,这几株神仙树不招苍蝇、蚊子,在这生活的人啊,快活似神仙。所以,当地人叫它神仙楠。

把苍蝇、蚊子全赶走,蜘蛛不来结网,其他虫子也很少见,能造出大量氧气,给人提供一个阴凉环境,这样的树种,作为庭院绿化不正是最佳选择吗?顿时,此前所冒的生命危险在这一新发现的喜悦面前,全然销声匿迹了。而且,这些神仙楠刚好到了六年结籽的时候,村民同意让吕游翁带回一些种籽。这位老人的宏伟蓝图也因着这份善意和友好而逐渐明朗起来。

而在楷博栽培基地,这群前来给苗木问诊的农林专家又是如何为吕游翁的这一蓝图锦上添花的呢?下期,我们再告诉你。

探秘“帝王木”

主办:浙江楷博树木栽培有限公司
联系方式:15067964399 (557179)
2019年第4期