

运动减肥 如何“步步为赢”

5个步骤助你高效燃脂



在开始运动减肥前,先明确以下三个真相——

运动减肥的本质,是通过运动额外增加能量消耗,并超过能量的摄入,达到负能量平衡。

“减肥”减的是体内脂肪组织,而非简单的体重或肌肉组织,更不是短时间内体内含水量的减少。

完全相同的运动减肥计划并不适合每个人。

饭是一口一口吃的,体重是一斤一斤长的。所以,减肥也要一步一步来。

STEP1 了解自己

通过测量身高、体重、腰围、臀围等指标,计算出体质指数、腰臀比等数据,可以初步评估自己的肥胖程度和类型。

你也可以前往体检机构或专业减肥门诊,进行身体成分分析,了解自己的肌肉含量、脂肪含量和体脂率,为制订个性化的运动减重计划提供依据。

重度肥胖人群,尤其是患有高血压等慢性疾病的患者,运动前应该进行全面的健康筛查与评估,必要时还要进行专业的运动心肺功能测试,以制订安全、有效的运动处方,避免运动的意外风险。

STEP2 确定目标

肥胖者需要确定一个合理的目标体重。目标体重需要考虑年龄、性别、身高、体脂率等因素。不切实际或过

高的减重目标不仅难以实现,还可能造成身体和心理问题,最终导致减肥失败。

一般来说,男性的理想体脂率应保持10%~15%,而女性则为18%~25%。例如,一名31岁的男性,身高176厘米,体重84千克,BMI(体质指数)27.1,体脂率24%。如果该名男性希望将体脂率减至12%,那么经计算,他应该减去11.5千克脂肪,体重降至72.5千克,BMI则降至23.4。

STEP3 评估能量差值

在制订运动减重计划前,需要评估个人的能量摄入与消耗情况。通过记录日常饮食和运动情况,可以了解自己的能量摄入和消耗情况,让运动减重计划更加科学、合理。

STEP4 选对运动

不同年龄段的肥胖者,应选择适合自己的运动方式。一般肥胖人群应综合进行有氧运动、无氧运动以及柔韧性和平衡训练,运动前后都要及时进行充分热身和整理。

有氧运动通常需要较长的运动时间(不少于30分钟)才能有燃脂效果。在无氧运动尤其是高强度间歇运动后的恢复期,为了偿还运动中的“氧债”,并使处于高水平代谢的机体恢复到安静水平,以及恢复受损的肌肉和内脏功能,身体仍会消耗更多氧气,也就消耗了额外的能量。这个过程被称为“运动后过量氧耗”,一般会持续12小时至24小时,甚至更长时间。

30分钟的中等强度持续运动与18分钟的高强度间歇运动,效果几乎相同。而高强度间歇运动用时减少了40%,且在降低绝对脂肪量、改善心肺功能方面更有优势。

柔韧性和平衡训练集平衡、稳定、协调、伸展为一体,能够保持肌肉和韧带的弹性、延伸性和灵活性,激活关节周围的肌肉,提高运动过程中各关节的稳定性,使身体进入最佳运动状态。平衡训练能够让大脑更好地理解

和控制肌肉运动,提高神经、肌肉的协调能力,减少运动损伤的风险,同时消耗更多的能量。

步行、慢跑、游泳等都属于低-中强度有氧运动,适合大多数肥胖人群,儿童、中老年人群也可以练习。

爬山、跳绳、划船等属于中等强度有氧运动,适合年轻、体力好且无严重慢性病的人群。膝关节炎患者不适合选择这类运动。

体力好的年轻人,无严重慢性病的中老年人,轻中度骨质疏松症患者可以通过绝大多数无氧运动来增强肌肉力量,提高运动能力。直腿抬高、臀部肌肉训练、静蹲训练等无氧运动尤其适合膝关节炎患者。

柔韧性平衡训练,如打太极拳、瑜伽、普拉提等适合大部分人群。

患有高血压、糖尿病、冠心病、呼吸系统疾病以及髌膝疼痛等下肢肌肉骨骼疾病的慢性病患者,最好在医生的指导下,参照相关疾病的康复原则制订个性化的运动方案。

正确的运动方式可以控制疾病的进展,缓解关节疼痛,维持和改善关节功能。当出现关节疼痛、僵硬、肿胀或其他身体不适时,患者应减量运动甚至停止运动。

STEP5 制订运动处方

运动处方包括运动方式、频率、强度和时间等方面。不同人群应根据自己的身体状况和减重目标,来制订具体的运动处方。对于多数肥胖者来说,第一个目标是实现每周150分钟的中等强度有氧运动,运动项目可选择快走、轻松骑车、慢跑或跳舞,达到适度减重的效果。如果要达到减重大于5%的效果,或为了获得长期的效果,就要逐渐增加到每周250分钟至300分钟的运动时间。

超重和肥胖人群是潜在的低运动能力人群,需要从低强度的运动开始,一般建议控制在中等强度范围内。

在此提醒大家,实现健康减肥,离不开运动专家和专业医生的指导。

喝奶好处多 你选对了吗

奶类是营养素齐全、容易消化吸收的一种优质食品。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每日摄入奶及奶制品300克至500克。

面对市面上琳琅满目的液态乳,你是否挑花了眼?下面就带大家了解一下巴氏杀菌乳、灭菌乳和调制乳之间的区别。



巴氏杀菌乳是指仅以生牛(羊)乳为原料,经巴氏杀菌等工序制得的液体产品。巴氏杀菌乳的保质期较短,需要冷藏储存。



灭菌乳分为超高温灭菌乳和保持灭菌乳:

超高温灭菌乳是以生牛(羊)乳为原料,添加或不添加复原乳,在连续流动的状态下,加热到至少132℃并保持很短时间的灭菌,再经无菌灌装等工序制成的液体产品。

保持灭菌乳以生牛(羊)乳为原料,添加或不添加复原乳,无论是否经过预热处理,在灌装并密封之后经灭菌等工序制成的液体产品。

灭菌乳可以常温储存,保质期通常在1个月至6个月。



调制乳以不低于80%的生牛(羊)乳或复原乳为主要原料,添加其他原料或食品添加剂或营养强化剂,采用适当的杀菌或灭菌等工艺制成的液体产品。

营养价值知多少

奶类主要是由水、脂肪、蛋白质、乳糖、矿物质、维生素等组成的一种乳胶体,水分含量占86%~90%。

以上三种形式的产品是目前我国市场上流通的主要液态乳,除维生素B1和维生素C有损失外,营养价值与新鲜生牛乳差别不大,但调制乳因其是否进行营养强化,可能差异较大。

来源:“健康中国”微信公众号

讲文明树新风 公益广告

社会主义核心价值观

