

80天狂甩20公斤后 如何不反弹

专家6条小妙招让你减重更科学更有效

本报讯(通讯员 朱洪挺) 去年,30岁出头的小厉参加了永康市首届减重减脂大赛。通过控制饮食、规律运动,小厉在短短80天内从98.5公斤减到78.5公斤,体脂率也从38.7%降到24%,成为名副其实的“减重达人”。但减重并非一劳永逸。比赛结束后,小厉的心理防线有所松懈。市疾控中心工作人员回访后得知,一年来,小厉的体重悄然回升至88.5公斤,反弹了10公斤。

不难看出,减重虽难,但维持成果更不易。科罗拉多大学医学院的Paul MacLean教授指出,长期维持体重的障碍主要包括三个方面,分别是致胖环境、行为的依从性降低以及生理代谢适应。这意味着,要想真正成功减重并长期维持,需要从多方面入手。

科学减重三大法宝

要理解如何有效减重,关键在于把握能量守恒的核心原则。这一原则涵盖了能量摄入、能量支出与能量储备三个关键环节。简单来说,当身体所吸收的能量(即摄入)与日常活动及基础代谢所消耗的能量(即消耗)达到平衡时,体重会保持在一个相对稳定的状态。若摄入的能量超过了身体所需并消耗的能量,多余的能量便会以脂肪等形式储存起来,导致体重增加。相反,若消耗的能量超过了摄入的能量,身体就会动用储备的能量,包括脂肪,从而促使体重减轻。

因此,在追求减重的过程中,关键在于打破这一平衡,通过两种主要途径来实现:一是调整饮食结构,有效控制能量摄入;二是增加体力活动量,有效提升能量消耗,加速脂肪燃烧。

管住嘴 智慧饮食是关键
减肥不是绝食,而是聪明地吃。

远离高热量诱惑,如油炸食品、甜品和碳酸饮料。合理安排三餐,营养均衡,定时定量,让身体习惯健康的饮食模式。记住,健康的饮食习惯是减肥成功的基石!

迈开腿 运动燃烧卡路里

运动不仅是塑形的好帮手,更是提升新陈代谢的秘诀。选择你喜欢的运动方式,如慢跑、游泳、瑜伽等,让运动成为生活的一部分,享受汗水带来的快乐与改变。

守好心 心态决定成败

减重路上,心态比方法更重要。保持积极乐观,设定合理目标,不因一时的挫败而气馁。记住,减重是一场持久战,耐心与坚持是胜利的法宝。

守护减重成果 拒绝反弹!

成功减重后,源自身体外周的神经内分泌信号会向大脑中枢传递能量储备不足的信号。这一信息触发机制下,人体的下丘脑与脑干会协同作用,释放出能量不足的信号,进而促使食欲上升,同时减少不必要的能量消耗。这种生理反应带来的后果是,增加的进食量与减少的能量消耗之间形成了一个显著的能量不平衡,常常导致体重的复增,成为减重后的一大挑战。

Paul MacLean教授特别强调了严格控制饮食摄入和规律健身对防止体重反弹的重要性。运动可以降低食欲并增加能量消耗需求。同时,规律运动有利于能量利用的转变,摄入的能量更倾向于消耗而非储存,从而减轻体重反弹。

1.坚持运动 有氧+力量双管齐下
提高身体的肌肉含量,选择适合自己的运动方式,如有氧运动(如快走、跑

步、游泳)和力量训练(如举重、俯卧撑)。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动和两次以上的力量训练。

2.科学饮食 三餐不马虎

减肥成功后仍然要保持健康的饮食习惯,饮食原则可采取三分主食和肉类,七分蔬菜和水果,多补充蛋白质、膳食纤维,以及优质的碳水化合物和脂肪(根据个人情况制定合理的饮食计划,可以更好地控制饮食)。

3.早睡早起 拒绝熬夜

良好的睡眠是减肥的加速器。充足的休息能让身体更好地恢复,提高代谢效率,还可以维持身体的平衡和稳定,让减重者保持精神和活力。

4.多喝水 排毒又饱腹

多喝水能够帮助身体排出代谢废物,提高身体的血液循环,让身体各项机能有所提升。在饭前喝一杯温水能够有效提高饱腹感,降低食欲,从而控制能量的摄入。

5.定期监测 及时调整

定期称体重、量腰围、测体脂率,及时了解身体变化,调整饮食和运动计划,确保减重成果不流失。

6.保持积极心态 拒绝负能量

减肥是一个长期的过程,保持积极的心态对于防止反弹非常重要。不要因为一次失误或暂时的体重波动而失去信心,要相信自己能够维持健康的体重。

最后,请记住:只要掌握科学的方法,坚持良好的习惯,你就能像那些成功的人一样,拥有健康苗条的身材和自信满满的生活。加油,未来的你,一定会感谢现在努力不懈的自己!

茶水煮饭好处多

如果从茶发乎神农氏算起,中国就已有5000多年种茶、饮茶的漫长历史。茶,已经深深地融入人们的生活当中。

健康长寿一直是人们追求的目标,而以茶养生被很多人视为实现这一目标的重要手段。以茶养生不仅是传统文化的再现,也是现代社会绿色概念的体现。据我国最早记载茶的保健功效的史料称,西汉以前,人们已经把葱、姜、橘和茶饼一起配伍后泡煮得其汤汁,并通过饮用茶汤的方式来达到醒酒提神的目的。

现代人除了传统的饮茶、品茶,逐渐趋向一种新的摄取方式——茶食。茶叶中含有多种维生素,按其溶解性可分为水溶性维生素和脂溶性维生素。我们知道,通常的沸水泡饮法不能让人体充分吸收利用茶叶中的脂溶性维生素。因此,当下提倡适当吃茶,即在制作各种食物时,添加茶叶超微细粉,制成茶豆腐、茶面条、茶点心、茶糖果、茶冰淇淋等食物,帮助爱茶者获得茶叶中所含的脂溶性维生素营养成分,补充人体需要的蛋白质、氨基酸和矿物质元素等。

除了上述制作过程相对复杂的茶食外,还有一种更便利的茶叶利用方式,那就是茶水煮饭。如果你是一个爱茶的“懒人”,那么茶水煮饭是你充分利用茶叶营养物质的好选择。

用茶水煮饭的方法很简单,只需三步。第一步,将1-3克茶叶用500-1000毫升开水浸泡4-9分钟后,用干净的纱布将茶水过滤去叶底后备用;第二步,将米洗净入饭锅备用;第三步,将过滤后的茶水倒入饭锅中,水面高出米面3厘米左右即可煮饭,将米煮熟即可食用。

当你打开热气腾腾的饭锅时,扑面而来的茶香,回味悠长的茶米饭,定让你胃口大开。茶水煮饭的好处,并不仅仅止步于闻起来香。事实上,茶水煮饭,古已有之。我国古代医书《本草拾遗》中就有记载:茶水煮饭,久食令人瘦。如果你认为古代医书记载的只是一种现象,那么现代研究为此提供了理论基础。

研究发现,茶水煮饭,茶叶中的茶多酚、脂多糖等成分可与大米中的淀粉、蛋白质、B族维生素及钾、镁、锌等矿物质结合,产生某些对人体健康有益的物质,还能减少喝茶有可能引起的钙流失、失眠及空腹喝茶诱发低血糖引起的茶醉等现象。茶叶中的多酚类物质与大米中的有机物结合,能促进人体消化液的分泌,有助于人体的消化吸收,去除油腻,有效分解脂肪,还有清洁口腔、保健牙齿、预防疾病等多种功效。同时,研究还发现,用不同的茶叶泡水煮米饭,会有不同的保健效果。

如果你到过茶区,不难发现,茶农手中经常捧着的就是一碗茶水煮(泡)饭,而眼前的那一位看上去年轻态的茶人,或许已过古稀之年。

也许,唐代赵州禅师的那句“吃茶去”,当年是作为禅语让弟子去参悟的,而今天,普通百姓却可以从行动上践行“吃茶去”。想来,这应当算是我们借助中国茶传承中华优秀传统文化的一种完美体现了。

让我们的养生保健工作,从一碗茶水煮饭开始吧。

(来源:科普中国 微信公众号 作者 董云)

文明健康 有你有我

保护好我们共同的家

To protect our common home

浙江有礼 益满丽州

走近科学

永康市科学技术协会 特约栏目