

一天中有2个发胖时刻 再饿也要管住嘴

想要管理体重的人,常常会纠结于这个不能吃,那个也要忌口;早餐该如何选择?午餐又该如何搭配?这一餐热量是否超标?每天因为吃把自己搞得非常累。

事实上,我们一天24小时里有2个发胖时刻。若能把握好这两个时段,控制体重就非常容易出效果。



一天中有2个发胖时刻

江西省南昌大学第二附属医院内分泌代谢科主任医师赖晓阳2024年10月在《健康时报》刊文指出,发胖时刻有2个时间段:10:00至11:00、16:00至17:00。

发胖时刻并不是因为某个固定

时间点吃东西就一定会发胖,而是这个时间点更容易产生饥饿感。如果这个时段再吃很多东西,过一个多小时又该吃中午饭或晚饭了,饮食叠加就会引起热量超标,导致发胖。

赖晓阳推荐2个控制饥饿感的方法:

- 1.每餐要保证一定量粗纤维,胃容易得到饱感;
- 2.尽可能把运动锻炼时间放在晚饭前进行,运动后喝点水,食欲就不会太强,晚餐少吃,就比较容易做到了。

有这些习惯的人,不知不觉在发胖

除了长期吃得过饱和缺乏运动,生活中还有这些常见习惯也在偷偷让你发胖。

吃饭狼吞虎咽

吃饭太快不仅伤肠胃,还更容易胖。江苏省苏北人民医院营养科主任医师赵绮华曾在健康时报刊文指出,进食速度快,大多数情况下,食物没有得到充分咀嚼,没有形成足够的食糜贴附于胃壁,所以虽然已经吃了较多食物,但仍有饥饿感。另一方面,咀嚼时间过短,迷走神经仍处于过度兴奋状态,食欲也会相对亢进。结果是进食速度快的人,在大脑饱食中枢发出停止信号时,已经吃了太多。

三餐总不规律

很多人吃饭总是饥一顿饱一顿,三餐不规律,这都会对胃部产生一定的刺激,导致一系列的胃病问题,如慢性胃炎、胃溃疡、肠炎等。

首都医科大学宣武医院普通外科主任医师刘殿刚2022年在人民日报健康号刊文指出,饮食不规律带来的另一

个后果,就是发胖。三餐不规律会引起很明显的饥饿感,再下次进食时就会食欲大大增加,很容易进食过多,吃更多高脂高盐的食物,还更容易吃夜宵,这样下去肥胖自然就找上你了。

把水果当饭吃

刘殿刚表示,很多人喜欢把水果当饭吃,觉得吃再多的水果,都不害怕发胖。水果虽然能帮助人体摄入维生素及部分矿物质,但同样不宜多吃,尤其本身胃就不好的人。

比如柠檬、猕猴桃、山楂等果酸丰富的水果,会使胃酸分泌过多,寒这种难消化的,则会加重胃部病变;梨、山竹这种寒凉的水果,本身胃不好的人,会损伤胃功能。

经常熬夜晚睡

2021年发表在《美国医学会杂志》上的一项研究发现:每天晚上10时以后上床睡觉就算是晚睡了,每晚晚睡以及睡眠不足的人更容易肥胖和腰围过大。其中,与晚上8时至晚上10时之间就寝的人相比,晚上10时以后就

寝的人,在肥胖(BMI)和腹型肥胖(腰围)风险均增加了20%。其中,凌晨2时以后入睡的人其肥胖风险增加35%,腹型肥胖风险增加38%。

习惯开灯睡觉

2019年,有科学家对43722名女性进行了5.7年的随访发现,睡觉时开灯或开电视的人更容易长胖。相比睡觉时屋内没光源的人,这些女性体重增加5千克以上的风险要高17%,而发生突发性超重或肥胖的风险更是增加了22%和33%。

长期压力过大

人们常说“过劳肥”,北京大学人民医院内分泌科主任医师蔡晓凌2024年在医院微信公众号刊文解释,压力过大,会导致肾上腺皮质激素分泌升高,而这个激素会导致血糖升高,血糖的升高会刺激胰岛素分泌,导致人体产生饥饿感,增加高糖等食物的摄入。另一方面,压力过大,人们往往没有心思去挑选适宜的食物,同时也不能规律运动,久而久之就会导致脂肪囤积和肥胖。

记住6点让你轻松控制好体重

除了管住嘴、迈开腿,生活中还有很多简单的小习惯是有助于控制体重的,一定要持之以恒。

吃饭八分饱

肥胖就是从每天多吃几口来的。在运动量不变的前提下,每天多吃一口饭,或半个饺子,或一小把坚果,一年体重可增得不少。

八分饱,就是感觉可以吃也可以不吃的状态,如果不吃也不至于在之后的三四个小时之内很快又饿了,这种状态比较好。

吃饭细嚼慢咽

吃饭细嚼慢咽,缓慢地进食可以养胃和大脑同步感受到吃饱的感觉,

热量摄入也更不易超标。

用小号的餐具

餐具习惯用小号的,有一个好处,那就是吃完后就会提醒自己,已经吃完一碗了,也就不容易吃多。

先喝汤后吃菜

饭前先喝汤后吃蔬菜,再吃肉,最后吃主食,这样胃里已有能量低、饱腹感强的食物垫底,后面就很难吃得太多。但要注意避免油炸等烹调方式。

喝够足量的水

水是参与我们人体代谢重要的一部分,每天保证足量的饮水有助于提高新陈代谢。养成每天多喝水的习

惯,建议每天保证6杯至8杯水(约1500毫升至2000毫升),如果实在不喜欢白开水,可以在水中加些新鲜柠檬片或者薄荷叶等,增加水的色彩和味道。也可以选择喝些茶水或者牛奶,健康又养生。

走路挺腰收腹

斜倚在办公椅上、半躺在沙发上等,长时间保持这些看似“舒服”的姿势会使肚子上的肉越积越多。日常保持挺腰收腹的姿势,走路时要抬头挺胸,有助于保持体态。

(来源:人民日报 微信公众号《一天中有2个发胖时刻,再饿也要管住嘴》)

缓解便秘 多做这几件事

尝试排便,但非常困难?
便便像羊粪蛋,又干又硬?
排便不净感强烈?
每周排便不超过三次?
以上症状(2个)持续3个月
就是便秘了。



定时排便

每天固定时间排便,每次5分钟以内最佳,不超过8分钟,更不要玩手机。



足量饮水

日常饮水量计算公式:体重(千克)*0.03=每日健康饮水量(升);最好晨起空腹喝杯温热的白开水。



调整饮食

多吃粗粮和果蔬。膳食纤维不能被人体消化吸收,在缓解便秘方面起着重要作用。



适当运动

每天坚持运动半小时,慢跑、走路都可以,有助于促进肠道蠕动。



保持乐观的心态

保证充足的睡眠

温馨提示:器质性病变导致的便秘,如肠管器质性病变、直肠、肛门病变,内分泌或代谢性疾病,神经系统疾病,结肠神经肌肉病变,神经心理障碍和药物性因素等引起的便秘,建议及时到医院便秘门诊看医生。

(来源:健康中国 微信公众号《缓解便秘多做这几件事》)