

喝茶能“刮油” 别信真正科学的方法有这些

假期聚会聚餐少不了,很多人都开启大鱼大肉模式,可吃完这些,又总觉得有点油腻,还担心发胖。于是很多朋友走上了喝茶“刮油”的道路。所谓的“刮油”真的靠谱吗?到底应该怎么解腻呢?



所谓“刮油”,指的是啥

我们所期待的喝茶“刮油”,大概是想通过喝茶,达到分解脂肪,或抑制、延缓脂肪吸收,或能促进脂肪从体内排出。

总之,就是想用喝茶来减少人体摄取的脂肪。这个目标,茶真的能做到吗?

很遗憾,还真不太能。

首先,茶水中最主要的成分是水。既然是水,自然无法分解脂肪,亦无法抑制、延缓吸收,也不能促进脂肪的排出。若是在吃油腻食物前喝点茶水,还能通过占据胃容量来控制后续食物的摄入量,可一般喝茶“刮油”都是在餐后进行,自然也就不会影响食物摄入量了。

有人说,茶水和水不一样,里面还有其他营养素的。的确,茶水中还有儿茶素等茶多酚、咖啡因等生物碱,以及非常少量的维生素(比如绿茶,每100克的维生素C含量为19毫克)、矿物质和氨基酸。

儿茶素等茶多酚具有抗氧化、清除自由基、抗炎、抗癌等健康功效。咖啡因等生物碱可以提神醒脑,令人保持兴奋。对于部分朋友来说,咖啡因

还有比较明显的促进胃酸分泌的作用,让我们觉得“饿得更快”。

但上述物质,却都很难影响人体对脂肪的消化吸收和利用。

有研究发现,咖啡因和绿茶提取物(如儿茶素)能促进脂肪的氧化和利用。但要注意,这个研究的对象是运动员,且给他们补充的并不是茶水,而是绿茶提取物。

我们普通人想通过喝茶达到促进脂肪氧化利用的目的,恐怕每天得数升茶水,对大多数人来说不太现实。

我们还可以通过减少三餐中碳水化合物比例、增加脂肪的比例,来提升脂肪燃烧供能的概率。这有点类似于“生酮饮食”的原理,但其实没有专业人士的指导并不好操作,而且盲目大量摄入脂肪也有可能危害健康。

按照以上原则,我们可以多吃以下几类食物:

在大量摄入油腻食物(脂肪)的时候,一定要注意同时多补充一些新鲜的蔬菜水果。新鲜蔬菜水果中含有大量膳食纤维,能够延缓肠道对食物中脂肪的吸收速度,降低吸收效率。

将精米白面类主食用粗杂粮来替代,作为搭配油腻食物时的主食。粗杂粮中不仅含有大量膳食纤维,同时也富含B族维生素。因此,粗杂粮

到底喝啥吃啥能“刮油”

既然喝茶不能“刮油”,那么,到底有没有吃了喝了能“刮油”的食物呢?在吃了油腻大餐之后,到底该怎么搭配后续的饮食,才能稍微抵消点“负罪感”?

其实,我们可以从根源上考虑。从人体消化吸收脂肪的过程来看,真想影响脂肪在体内的囤积,可以从吸收、消化、利用三方面着手。

吸收方面。我们可以在吃油腻食物的同时,通过多摄入一些富含膳食纤维的食物,来降低、延缓肠道对脂肪的吸收。

消化方面。可以通过降低脂肪酶的活性,或影响胆汁的分泌,来抑制脂肪的消化,但想靠喝茶来达到这个目的比较难(靠茶叶来摄取抑制脂肪酶活性的物质,如茶皂素,需要的摄入量大到正常人难以达到)。

不仅能阻碍脂肪的吸收,还能补充有助于物质代谢的B族维生素。

吃更清淡、脂肪低的食物。在谈“刮油”之前,应该从根本上考虑减少脂肪的摄入。吃更清淡,低油低盐的食物。

如果能习惯优先吃清淡、脂肪低的食物,就能占据很大一部分胃容量,对于高脂、高糖、精加工食物的摄入量自然会更少。

总之,“刮油”可不能只靠喝茶,而是一定要从源头入手:少吃“油”(脂肪),让脂肪吸收得少一点、慢一点。当然还要加强锻炼,让脂肪消耗得多一些、快一些。这才能达到“少进多出”,不囤积脂肪的目的。

(来源:“科普中国”微信公众号《喝茶能“刮油”?别信!真正科学的方法是→》)

克服“节后综合征” 关键要调整状态

春节长假结束了,上班族又回到熟悉的办公桌前。不过,一些人的生物钟还停留在“夜宵配春晚”的轻松惬意里,还没有走出假期营造出的心理舒适区,睡眠紊乱、手机沉溺、疲劳焦虑等症状纷至沓来,“节后综合征”如期“报到”。

每到长假收尾,医学专家们都会及时科普“节后综合征”有关知识,并给出应对之策。

从医学角度看,“节后综合征”并非严格意义上的疾病,而是长假期间生活习惯的改变引发的暂时性不适。即便如此,这些不适症状却实实在在影响着节后的状态,让不少人在重启工作模式时,多了几分不情愿。

中国独有的“春运大迁徙”,使得上亿外出务工人员在短时间内,在不同的方言体系、饮食习惯和社交礼仪中来回切换,这种环境的变化带来了不小的心理压力,也成为了“节后综合征”的重要诱因。

回到家乡,我们沉浸在熟悉的乡音和亲情的温暖中,回到工作地,又要迅速适应快节奏的工作和复杂的环境,如此反差之下,身心都需要一定的时间来缓冲。再加上假期里各种社交应酬、走亲访友,身体和精神都处于高度兴奋状态,节后的回归平静,可能让人感到某种失落或失意。

有人调侃说,我们不仅有“节后综合征”,还有“周一综合征”“周日下午焦虑症”,似乎只要一提到上班,就让人感到很大的压力。但换个角度想,假期虽然热闹,却同样伴随着诸多无形的压力,上班则意味着可以重新找回生活的掌控感,在工作中实现自我价值,找到属于自己的节奏。

对个人而言,积极主动调整状态是克服“节后综合征”的关键。

在心理上,不妨尝试一些正面冥想,每天抽出几分钟时间,静下心来,排除杂念,专注于当下,这有助于减轻内心的焦虑和不安。

身体上,适度的体育锻炼必不可少,比如在户外晨跑、夜骑,或者在室内做瑜伽、健身操,都能促进血液循环,增强大脑功能,让精力更加充沛。

饮食方面,节后应尽快调整膳食结构,减少油腻和高热量食物的摄入,多补充维生素和膳食纤维,以修复在假期里“受伤”的肠胃。

一些企业和单位敏锐洞察到了“节后综合征”的存在,逐渐摸索出了行之有效的应对策略。为缓解员工节后的疲惫与不适,不少企业在办公室布置上花起了心思,融入更多人性化的元素。

一些公司精心策划形式多样的团建活动,比如户外拓展、手工制作、主题派对等,让员工在游戏和互动中缓解压力。另外,给予员工必要的自主空间,是提升员工工作积极性和工作效率的有效办法。比如,一定条件下实行远程办公和错峰考勤,可以成为一种“灵活管理”的选择。

为缓解和治愈“节后综合征”,我们不妨从简单的工作做起,逐步调整心态、生物钟和工作节奏,平稳地恢复到正常的工作状态和社会角色。

“节后综合征”虽然会带来一些困扰,但也是我们在忙碌与放松之间转换的一种体现。只要我们积极应对,就能迅速克服“节后综合征”的影响,以饱满的热情和昂扬的斗志投入工作和生活,在奋斗中收获成长与快乐。

(来源:“北京青年报”微信公众号《克服“节后综合征”,关键要调整状态》)