

告别“猫冬”季 春季减肥正当时

规律运动、强化部位训练 助你打响瘦身大战

天气逐渐转暖,又到了“露肉”的季节,但经过冬季,不少人面临的最大问题就是体重增加。最近,市民孙岩就和单位的同事们讨论起变胖的问题。相比其他同事只胖了一点,孙岩胖了将近2公斤。

对孙岩来说,这多出来的2公斤体重,仿佛一块大石头压在了心头。孙岩说,冬天运动量相对比较少,再加上今年春节没有外出,一周假期她几乎天天待在家中。“看看电视、陪家人说说话、打打牌,虽然过得十分惬意,但由于天天各种美食,以及缺乏必要的运动,体重增长在所难免。”孙岩说,虽然自己原来也不太重,但自从过节称过体重后,心里总是不太开心。“所以我计划着最近要增加运动量,赶快把涨上来的体重减下去。”

相比孙岩,家住北京的李山今年冬季就没有出现体重上涨的问题。李山解释,这是因为今年他和朋友一起过了一个“运动季”,仅在春节七天假期他就参加了三次滑雪活动。“虽然每次的运动时间并不是很长,但由于保持了一定的运动量,所以即使过年期间享受了各种美食,我也没有出现‘过节胖’。”

其实,像李岩这样持续保持运动习惯,能很好地杜绝“冬季长肉”的问题。但冬天因为天气寒冷,再加上春节长假陪父母、走亲戚,再加



上各种各样的应酬等,很难像平常一样保持规律的运动。那么,对于像孙岩这样冬季缺乏运动的人来说,在天气转暖后有什么好的办法,来减轻体重呢?要说方法也不难,恢复规律运动就能自然而然地赶走脂肪,比如每天坚持参加像跑步、健步走等有氧运动,每次40分钟以上,经过一段时间的运动,过节增长的体重,很快就会降下来。

此外,大家也可以关注一下自己增长的脂肪产生在了什么地方。通常来说,经过“猫冬”,腹部、大腿等都是赘肉比较爱堆积的地方,可以针对上述部位,进行一些强化练习。减腹部赘肉可以采取卷腹、收腹健美操等

运动;减大腿赘肉也很简单,可采取蹬自行车动作、向后踢腿、侧抬腿、等运动。

除运动外,要想赶走“肥肉”,合理的饮食也十分重要。首先要保持食物的多样性。每天应多食用谷类、薯类、蔬菜水果、蛋奶等食物。尤其是蔬菜水果需要多摄入一些。因为过年期间,大家往往摄入的肉类较多,而蔬菜水果相应会有所减少。而蔬菜、水果恰恰是维生素、矿物质、膳食纤维的重要来源。因此,年后多吃些蔬菜、水果,将非常有利于减肥。同时,还需要注意饮食清淡,减少油、盐、糖的摄入。

(通讯员 圭 璋)

健|身|贴|士

主食大比拼 哪个更利于瘦?

本报记者 丁梦婧

减脂塑形这件事是需要“斤斤计较”的,为了不影响身心健康,又不能因为食物的热量而让减肥失败,健身者需要从主食开始就“计较”。碳水化合物是影响减肥的一个重要因素,我们国人主要的碳水摄取主要来自馒头,米饭,面条。为此笔者总结了这3大主食的各自特点,让你轻松选择适合自己的减肥食物。

先来看看3大主食的好处,首先作为每餐都少不了的食物,那必须要足够便宜。在外面吃饭米饭是2块钱一份。去超市买米的话,大米是2-3块钱一斤。面条也不贵,普通的挂面,在超市买,几块钱就够了。馒头也很便宜,胃口小一点的女性吃一个就可能感到饱腹。

其次,米饭、面条、馒头作为主食,不但易消化,而且在供能上也好用,吃进去消化好了,就变成储能物质随时准备供能。不像蛋白质,虽然产热效率高,但是贵(想想肉价VS米价);也不像脂肪,分解成脂肪酸供能的时候,还有可能产生酮体,积累过多还有可能造成酮血症和酮尿症。就供能来讲,吃米饭、面条、馒头来提供能量,简单又方便。

此外,女性不要輕易断主食,因为你的生理期很有可能就不准了。有研究表明,女生需要一定的瘦素水平才能维持正常的生理期。而极低碳水饮食是有可能影响瘦素的。胰岛素有刺激瘦素合成的作用,如果一个人大量消减碳水化合物,他的瘦素水平可能会被削弱。

那么三大主食好处不少,减肥期间吃哪种会更好呢?不考虑营养物质,单考虑热量的话,这三种食物的热量大概是这样的:1个100克的熟馒头,约221大卡;1碗100克熟米饭,约115大卡;1碗100克熟面条,约109大卡。

如果要三选一的话,那么馒头是最先被排除的一个。同样的重量,它的热量更高,而且个头不大。在米饭和面条之间进行选择,会让人纠结一些。它们热量差不多、营养价值差别也不大,两者在饱腹感上有些不同。

米饭水分少一些,而面条水分多一些,含水量大的食物,饱腹感相对强一些。但是这个也不太明显,按自己的饮食习惯来就好。有减脂需求的话,粗细搭配效果更好。米饭可以试试杂粮饭、五谷饭、糙米饭。面食的话,可以选择杂粮面。

不过话又说回来,长不长胖这个问题,也不是一碗主食能定的。关键是平时也能管理自己的嘴,迈开腿。

如何做到“只长肌肉,不长脂肪”

健身达人给你支招解惑

本报记者 马 超

很多初学健身者存在误区:增肌总是会狂吃各种食物,最后胸围没长,肚子倒是大了几圈。其实,增肌并不代表一定长胖。资深健美达人、凡人健身工作室的邵凡成带来了几个增肌建议,让你只增肌,不增脂。



1 学会控制卡路里

“这并不一定是要你算得很精确,而是希望你对自己吃进去了多少东西有一个宏观把控。”邵凡成告诉记者,在增肌期间,总热量一定要足够,这意味着你有足够的能量去恢复在训练中造成的肌纤维损伤,有能量去长更多的肌肉,而且有能量去长磷酸肌酸。首先正常体重18岁到30岁男青年每天的热量差不多是2700kcal,一般再给出300kcal-500kcal的热量盈余。

“训练基础一般的人按照这个吃就差不多了,之后根据训练状态以及体重维度变化再做调整。”邵凡成说。

2 碳水化合物必不可少

邵凡成介绍,对于有增肌需求的人,还是得老老实实吃碳水化合物,供能比例应该达到60%左右,碳水化合物毕竟是人类长期选择的最

主要的供能物质,它与运动表现,极限耐力以及主观疲劳感都有很大的关系的,同时需要控制住蛋白质的摄入量,不宜过多。

3 保证训练质量

肌肉增长的效果很大程度上取决于训练,而训练质量的提高又体现在很多方面。首先需要逐渐增加训练的强度,包括逐渐加大器械使用重量、每组间歇时间

的严格控制;还要规范自己的训练动作,避免受伤;最后还有一些小技巧,比如保持训练中通畅的呼吸,不要被外界分散精力(如聊天、看手机)等。

4 保持训练频率

由于个体差异,每个人肌肉训练后完全修复需要的时间都不同,但大多数数人都在48-72小时之内,所以训练者需要一个严密

和科学的训练计划,保证各部分肌肉都能得到充分休息,又不会“闲置太久”,将并严格按照它去执行。

5 重量的选择

器械训练重量选择可以有一定弹性,选择5-8RM(最大重复次数)的重量,可以训练肌纤维募集能力,对肌肉的刺激很强,但由于重量过重,很可能出现动作不规范等情况,最终可能导致受伤;选择15-20RM

的重量,可以增加肌肉泵感觉,但对深层肌肉的刺激有限,不利于肌肉增长;所以训练者主要训练重量应该集中在8-12RM的重量,既可以对肌肉有较强的刺激,又不用担心过重导致的力竭。