

五花八门的减肥方法,你作何选择?

专家支招:这些健康隐患要多留心

本报记者 毛锦怡

又到一年减肥时,翻看朋友圈,不少“胖友们”都把减肥大计提上日程。然而节食、轻食、代餐……面对五花八门的减肥方法,很容易让人迷乱了眼睛。到底是快速减肥好,还是稳定持续减肥好?减肥最重要是什么,不妨听听专家怎么支招。

代餐减肥法容易营养不良

春节过后,在下城区一家广告公司上班的洪倩倩将自己的减肥计划提上议程。正当她为减肥方式发愁时,微信朋友圈一则代餐减肥的广告引起了姑娘的兴趣,简单了解后,洪倩倩便花了3000多元买了两个疗程的代餐粉,一日三餐,除了午饭,早晚都用代餐粉来替代。刚开始洪倩倩自我感觉还不错,坚持了一个多星期后,同事发现她的脸色蜡黄憔悴,用她自己的话来说,“身体像被掏空,没有力气。”去医院一检查,医生在询问了她的饮食习惯后,明确表示是营养不良引起的。尤其是

获知洪倩倩在食用代餐粉减肥时,医生提醒不要“花钱买罪受”,要求马上恢复正常饮食。

时下,像洪倩倩这样食用代餐粉减肥的例子不少。果蔬代餐粉、谷类代餐粉、膳食纤维粉……网上销售的代餐产品种类繁多,记者翻看了一家月销售过万的商家,卖家的宣传语是,快速减肥、无反弹健康安全、食用方便,一杯即饱,饱腹感可持续至少4个小时。然而翻看客户评价,不少客户反映食用后并无明显效果。商家给出的回复是每个人体重、体质和吸收不同,效果也不一样,有快有慢,坚持就

会有效果。

对此,浙江省中医院营养科副主任医师张建玲指出,代餐目前还只是种噱头,“现在很多产品号称能满足一切营养需求,实际上并不真实。”张建玲说,大部分代餐粉的综合性营养价值无法与正餐比,若一日三餐都用代餐粉替代,会与自身整个营养结构不匹配,给身体带来危害。



盲目节食胃也不会被“饿小”

代餐只是五花八门减肥方法的其中之一,不少管不住嘴的“胖友们”会选择最轻松的方法——节食。并自认为:节食几天胃就会被“饿小”,饭量也就小了,自然就瘦了。

吃多少来自于大脑的信号,当你经常吃多之后,大脑就会按照之前的

饭量来衡量,等你进食到一定量之后大脑才会表达出“饱了”的信号,所以并不是胃变大了。

张建玲说:“盲目节食会对胃带来巨大的伤害,首先有些人节食并不算真正的节食,而是饿几天,然后大吃一顿,陷入了一个死循环,这样的

话胃会经常不规律的运作,对胃的伤害积累下来总有一天会爆发的。”节食其实也很讲究循序渐进,规律地吃饭,慢慢地减少饭量到健康的量,在饮食搭配上也可以考虑多吃富含维生素蛋白质的蔬菜水果,少吃高糖高脂肪的食物。



健康百科

初春湿气重 老人祛湿有妙招

南方的初春气候潮湿、阴冷、反复多变,空气湿气浓度大,故而身体也难逃湿气的侵害。该时节为身体除湿是很关键的一步。昏昏欲睡,身体沉重,肠胃不佳、精神不振、四肢沉重等都是湿气重的表现。老人湿气重应该怎么办?下面来和您分享几个祛湿妙招。

首先要注意保暖防寒。在经历了一冬天的寒冷,好多老人都厌恶了厚重的衣物,因此,一些老人在气温稍暖时就迫不及待地脱去秋裤和保暖裤,换上薄裤子。初春昼夜温差大,气温不稳定,老年人这样很容易双腿着凉,寒湿侵袭,风湿骨痛这些老毛病也容易犯。这时,老年人不要急着减少衣物,建议气温超过15℃,且稳定持续一周时间后再脱减衣物。同时,也要注意居室要保持干燥,防止室内过度潮湿。回潮天室内潮湿的话,老年人在房间内长期休息,容易双腿疲乏麻痹。

此外,脾虚的人往往更容易湿气大,体重也会比其他人更重。中医认为脾有运化水湿的功能,脾胃受损后,不能正常地运化而使水湿内停。体内湿邪大量积聚后,身体沉重、腹胀甚至腹泻,晨起眼睑浮肿等不适就全都找上门来。冷的食物吃太多,也会加重脾虚的问题。所以日常老年人多吃些山药红枣等健脾食物,不宜吃冰冷的食物。

在日常饮食方面,丝瓜、冬瓜等都具有很好的利湿作用。另外要注意饮食的适量和均衡。尽量不饮酒,少食油腻食物和甜食以及生冷食物,凉性的蔬果等。可以适当补充高粱、玉米、苡仁、扁豆螺等祛湿食物。还可以熬薏米红豆粥,姜汁汤等驱寒除湿。外在食物烹饪上也稍加注意,比如,炒菜时可以给菜肴里加点胡椒和姜等。

(通讯员 郑 艳)

“轻食”未必真的“轻”

节食不可取,那走“轻食”路线靠谱了吧。点开外卖平台,生菜、鸡胸肉、白煮蛋、燕麦、紫薯……再配上沙拉酱或油醋汁,就完成了一份广受欢迎的“轻食沙拉”,月下单达到千份。那么,这样吃真的健康吗?

很多时候,“轻食”未必真的“轻”,“吃草”不一定热量就少,原因在于“沙拉酱”。目前市场上销售的沙拉酱主要有蛋黄酱、千岛酱,一般的沙拉酱,100g热量约700千卡,热量

是薯条的两倍。

“轻食主义”强调的是简单、适量、健康和均衡。低盐、低糖、低脂肪和纤维丰富的食物,是“轻食”的重要选择标准。专家建议,让每日饮食所摄取的食物种类尽量符合基本的三低一高原则(低糖分、低脂肪、低盐分、高纤维),以低热量的食材,取代大鱼大肉,再搭配其它菜式的烫、蒸、炖、煮等简单健康的烹饪方式,就能吃得又“轻”又“健康”。

另外,张建玲认为,想要减肥,关键还是要“管住嘴、迈开腿”,在少吃多动的前提下均衡饮食很重要。要科学划分自己的饮食比例,比如蔬菜、肉类、主食的比例要掌握好,坚持多吃蔬菜水果,少吃肉类和主食的饮食习惯,平时坚持用小碗吃饭,这样就能轻松达到瘦身的目的。另外,还要合理地减少热量和均衡摄取食物,可以有效地减少体内脂肪的含量。

别再上当了! 这些食物被吹上天却功效一般

本报综合报道

生活中,保健品花样和宣传方式层出不穷,功效也是吹得天花乱坠。而学生和中老年是最容易上当的人群,他们往往被某一夸大功效给忽悠,结果花了一堆冤枉钱。下面,小编为你科普一些被“吹上天”的食物,避免再上当了。

1、蛋白粉:健康人一般不需要

这些年肥胖现象越来越多,但也有人永远吃不胖,瘦得皮包骨。于是,有商家说了,应该补充蛋白质。

实际上:一罐400克的蛋白粉要卖两三百块。健康成人每天每公斤体重需要1克的蛋白质,这些数量的蛋白质是完全可以通过正常饮食来满足的。因此,正常饮食的健康人是不需要额外补充蛋白粉的。

2、有机食品:大多是心理安慰

每逢逛超市,总有人跟你推销各种“绿色蔬菜”、“有机大米”,听起来就很高端、健康,再加上包装上的“天

然无农药”,简直就是吸引力满分。

实际上:早前已有消费者协会对市面上的有机食品、绿色蔬菜等进行抽样检查,分别对农药残留量、重金属污染物限量、理化指标进行检测。试验结果让人大跌眼镜,这些所谓“有机食品”、“绿色蔬菜”,虽然在价格上比普通蔬菜高出好多,但这些指标检测结果未必那么好!

3、高钙奶:并不比普通牛奶有用

大家在买牛奶的时候,常常会看到高钙奶,其价格也比普通奶高出不少。营养师介绍,所谓高钙奶只是在生产的时候,人为地额外添加了一些钙,也就使得奶中的钙含量高一些了。

实际上:普通牛奶中的钙为乳酸钙,吸收率较高,而高钙奶中是人工添加的碳酸钙,吸收率较低。高钙奶喝了也不等于能将所含钙成分完全吸收,其实普通牛奶也就够了!

4、黑糖:只是长得黑

生理期一直是困扰女性的大问题。于是,黑糖食品开始成为很多人喜欢的零食,也一直被宣称天然健康食品,有美容养生作用。当然,价格也要比红糖高。

实际上:专家说,“其实黑糖也就是我们所说的红糖,功效上和普通红糖无异”。很多人认为黑糖功效比其它糖更好,其实,黑糖和红糖一样都属于蔗糖,两者本质上并无差别,在营养价值与食用功效上也相同。

5、黑枸杞:还不如吃茄子

黑枸杞一度被称作“软黄金”,据商家宣传具有万能功效,价格最高达每公斤数千元,甚至引发了数千人盗采野生黑枸杞。

实际上:专家解释,黑枸杞只是比红枸杞的花青素含量高一些而已。其实,日常的紫黑色食物,比如葡萄、茄子、紫薯、桑葚中都含有花青素,想用黑枸杞来补充,性价比很低。