

“暴汗服”真能瘦得快？ 小心会导致严重脱水

单纯的流汗对健身减脂并没有太大帮助

本报综合报道

“四月不减肥，五月徒伤悲。”春暖花开，想尽一切办法瘦下来，成了不少爱美人士的首要追求。最近，网上一款号称“穿10分钟运动等于平常1小时的量”的爆汗服火了。流汗真的就能减肥？其实爆汗服内部是隔热的化学涂层，能够防止身体热量散失，从而产生大量水分。但流的汗越多，就说明体重减轻了吗？事实并非如此。

流汗多并不意味着减肥效果好

作为一名减重者，关键要看BMI指数和体脂含量，单看体重一项没有意义。因此在相同运动强度下，流汗多并不意味着减肥效果更好，也可能只是身体内的大量水分流失，脂肪却“纹丝不动”，这样的减

重可能只图数字好看，事后一补水体重又会回升。

运动后的出汗量有两种来源，一种是脂肪消耗后生成的水，一种是身体内的水分。人体运动后体温升高出现汗水，可以说由脂肪消耗反应生

成来的占比很少。据统计，脂肪分解后除了供能之外，还会变成二氧化碳和水，其中二氧化碳携带了脂肪分子84%的重量，而水只有16%，加速流汗比起正常流汗，对减掉脂肪并没有太大影响。

长期穿着可能会导致晕厥

在春夏季节适当地运动排汗，可以帮助体内湿气排出，对身体有益。但如果长期穿暴汗服运动就会出现一个问题，那就是出汗太多，很可能丢失体内大量津液，导致严重脱水。包括很多网友轻信

的用保鲜膜包裹等方式使身体狂流汗等，大量出汗可能导致体内电解质紊乱，甚至脱水晕厥。此外，爆汗服内其实是一种化学涂层，皮肤敏感的人长期使用，还有可能引起皮炎、皮疹。

一位有10年经验的健身教练表示，穿暴汗服相当于蒸桑拿，只是帮助身体多出汗的一个辅助道具，他见过一些健身会员穿着类似网购的衣服，运动起来不透气，继而胸闷、心慌，影响锻炼效果。

减脂要遵循身体的自然规律

专家表示，减肥时既要保证身体每天需要的营养，又要控制热量摄入，完全停止摄入肉类和主食是不对的。这是因为人每天需摄入70克以上的优质蛋白，而肉类、鱼类、蛋类、乳类是最好的蛋白质来源。营养摄入不够，会在减掉脂肪的同

时也减少肌肉，导致代谢降低和亚健康状态。

减肥时要均衡营养，要“吃好”，碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、膳食纤维必须按比例摄入，保证营养素的均衡和完善，避免多油、多盐、多糖食品。要合理分配三餐，特别是早

餐一定要吃，午餐要吃好。

在合理饮食的基础上，在加上科学的运动就能达到很好的减脂效果。但是，在运动时不能过多干预人体的正常代谢，如果打乱了身体的正常运转，损害了健康，那健身减脂也就失去了意义。



健康小贴士

学会吃香蕉 给运动减脂一记神助攻

许多人以为香蕉热量高、太甜，其实香蕉的GI值(食物影响血糖的程度)只有中等，一根的热量也才100卡左右，约三分之一碗饭，并不是大家想像中那样。重点是，香蕉帮助减重的效益更大。

能去除忧虑并助消化

减肥期间容易感到受挫、忧虑以及压力，这些负面情绪都会影响减重效果。香蕉被称为“快乐水果”，1根小香蕉就可提供27毫克的镁，有助于振奋情绪，香蕉内的生物碱也有助于去除焦虑等不快乐的感受。香蕉是色胺酸和维生素B6的超级来源，可以帮助大脑制造血清素，引发快乐能量，降低忧虑烦躁的心情。

香蕉本身不容易对胃、消化系统造成刺激，适合肠胃不好的人食用。香蕉含有丰富的膳食纤维，促进肠胃蠕动，帮助预防便秘。其中的寡糖也可调节肠胃有益菌，帮助改善通便。而且香蕉所含的抗性淀粉在小肠无法被消化吸收，但进入大肠后可供益生菌繁殖生长，并可促进肠道蠕动、增加粪便体积，可改善减重时期因食物摄取量变少而产生的便秘困扰。

快速增加饱腹感和运动效能

1根中等的香蕉含30克的碳水化合物与3克的纤维，且其中含有2~3克的抗性淀粉，抗性淀粉因为难被消化，所以身体吸收的热量也较

少，并可增加食物在肠胃道停留的时间，相对饱足感也比较持久。

研究显示，

2根香蕉可以提供足够能量维持90分钟剧烈的运动，证明香蕉是相当好的“肌肉燃料”。香蕉对于运动前后都有相当大的帮助，香蕉可以快速地提供能量，帮助运动期间所需的动能。另外，平时吃香蕉，也能帮助减轻随时出现的疲劳。

黄香蕉和绿香蕉如何选择

香蕉在成熟期间其淀粉会转化成葡萄糖，这就是为何越黄的香蕉越香甜的原因。当一个人葡萄糖摄取过量时会导致胰岛素的分泌，越多的葡萄糖就会分泌越多的胰岛素，越多的胰岛素就会囤积越多的脂肪。因此想快速减重的人最好选择低葡萄糖的绿香蕉。

但如果香蕉是要拿来当训练前后的能量补充的话，那就要挑选黄色的。因为训练前需要充足的葡萄糖来补充能量，所以需要较多葡萄糖的黄色香蕉。要注意的是吃完香蕉不建议直接运动，中间至少间隔30分钟以免训练期间发生胀气。

(通讯员 李晓艳)



健康百科

运动不可盲目 先查查内脏是否过关

本报综合报道

你见过树枝粗大而树干纤细的大树吗？你一定会觉得那是畸形，因为它不符合自然的规律，但我们在身体锻炼中却经常这样做。因为很多人不知道锻炼要知先后、分缓急、明主次，先脏腑后肢体，脏腑有问题的要先解决了才能去锻炼。

很多参加锻炼的人都是因为身体弱或者肥胖、有各种疾病，并以健美的身材和漂亮的肌肉作为锻炼的最终成果。但由于其本身脏腑或多或少都存在功能缺陷，这种锻炼不一定对他们都是好的。

众所周知，人体气血总量在不同情况下是相对恒定的，它有自己的分配规律。按照生存的需要，气血首先要确保脏腑器官的需求，然后才是四肢百骸；就像一棵大树，要先长树根、树干，再长枝叶。脏腑又是确保气血生成与贮藏的源头，只有脏腑健康、功能相互协调，才会有足够的气血储存以供人体日常使用。

如果人为过多地去锻炼四肢肌肉，而不考虑脏腑的需要和气血的

生成能力是否跟得上锻炼的需要，那么五脏六腑相互间气血协调的分配就会被打乱。肌肉粗壮了，而脏腑由于缺血，功能反而减弱了。

脏腑在气血欠缺的情况下还要完成消化吸收、新陈代谢、免疫防御、神经调节、内分泌激素调节等重要工作，此时身体内有限的气血资源只好拆了东墙补西墙，引发一些脏腑功能障碍，原本气血就不足、功能就不好的脏腑会变得更差。最常见的是运动性闭经、月经紊乱、运动性贫血、胃肠功能紊乱等。

因此，脏腑有问题的要先解决了才能去锻炼。这就像先悉心培育好大树的根基与树干，使其粗大深埋才能获得良好的营养支持。相对应于人体就是调养好脏腑(别在脏腑自身气血不足的情况下去雪上加霜)，使其功能协调、气血充沛，可游刃有余地供应自身与锻炼的需要。在此基础上适度锻炼，才会感到精力充沛，乐趣无穷。让脏腑带病工作，不仅会增加其负担，而且锻炼后疲劳难以恢复，那样锻炼就毫无乐趣可言了。