

冰淇淋 vs 知了 炎炎夏日里 健身人士的吃与不吃

本报记者 丁梦婧



给你带来清凉 却是“糖衣炮弹”

这段时间,总能听到身边健身的朋友在说。躲过了冬天的火锅诱惑,却挡不住清凉的冰淇淋诱惑。众所周知,冰淇淋不仅外表好看,在高温天里,那一口清凉下肚,能让人瞬间体感温度下降。但是你知道吗?如果你目前有减肥或者健身计划,冰淇淋一吃,可以毁所有。

在回答健身人士能不能吃冰淇淋这个问题之前,我们先来看看冰淇淋的配料表里面有什么。一般来说,你可以在冰淇淋的配料表里看到饮用水、牛乳、奶粉、奶油或者植物油脂和食糖这些名词。在营养师禾子看来,这就说明其中含着大量脂肪和糖并且热量比较高,所以冰淇淋不是一个要健身要瘦的人能放进嘴里的食物。一份冰淇淋的热量相当于5-6碗饭的热量,如果其中加了饼干、威化等配料,那热量更高。

当然,如果真的熬不住想吃,也不是不可以,但是提醒你几个要注意的事项。

首先,不建议大家在运动过后食用,特别是强度较大的运动过后,不会吃或者喝太凉的东西,运动过后肠胃比较脆弱,太凉的东西容易刺激胃黏膜,而雪糕中很多的糖分也会不利于吸收,不利于减重。

然后,你可以减少日常摄入总能量,在适当增加运动量、减少摄入量的时候,稍微吃一点冰淇淋没有问题。

最后,记得看看配料表,添加剂太多的冰淇淋要少吃。比如近日被多家媒体报道的在国外禁售的椰子灰冰淇淋。有文章称,商家在宣传中标榜添加活性炭可以美颜,而这一成分在纽约卫生部门是全面禁止添加的。有资料表明,在食品中添加活性炭则会降低肠胃蠕动,引起恶心及便秘。

而我们这里提供的“终极建议”是可以充分利用脱脂牛奶和水果等,在家自制健康冰淇淋。

看到这个标题,你可能会陷入疑惑:冰淇淋和知了,这两个看似没有共通点的食物,为什么要将他们放到一起来做比较呢?原因之一显而易见,他们都是炎炎夏季的“网红”,虽然收到的评价不一,但话题度居高不下。而这原因之二,便是我们今天要带你看看的,对于健身人士来说,冰淇淋和知了,哪个是“毒”?哪个是“药”?



虽然噪音声声 却是“优质蛋白”

最近清晨叫醒吴菲的不是闹钟,而是窗外的蝉鸣。吴菲不禁抱怨:“真的是太烦了,一阵一阵的。”

蝉,俗名“知了”。在昆虫中寿命最长,一般的蝉能活3-9年。虽然知了声声叫,烦不胜烦,但是你知道吗?知了其实有诸多益处。营养师禾子说:“我们鼓励大家捕捉蝉、料理蝉。”在我国古代就有食用知了的风气,王羲之写《兰亭序》与好友聚会鹅池的宴席上,就有一道“烹蝉猴”美味。

幼蝉体内积存着丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物,营养价值可与鱼、肉、禽、蛋媲美,其氨基酸含量居所有动植物食品之冠,而且含有人体必需的多种微量元素。

如果健身的你已经吃腻了蛋和鱼作为蛋白质主要来源,不妨试试新口味——知了。不过在吃知了之前,我们也有一些功课要做。禾子说:“虽然知了的蛋白质含量极高,营养丰富,但不是所有人都可以吃得了。”

禾子给出了解释:“知了中的蛋白质对我们人体而言,是一种异体蛋白。”所以如果你在吃完知了后出现皮肤瘙痒、皮疹、发烧、头晕、恶心呕吐等过敏症状,要马上去就医。

此外,禾子温馨提醒大家,由于知了是野生昆虫,所以它的翅膀、脚上都会携带寄生虫之类的病原物质,所以在清洗时最好去头、去脚和翅膀,烹调时一定要烧透、煮熟。



健身贴士

昨日入伏,三伏时节怎么练?

本报综合报道

昨天杭州入伏了,“三伏”是初伏、中伏和末伏的合称,是一年中气温最高且又潮热的日子。吹空调、吹电扇、阴凉处乘凉都是防暑降温的好方法,但不知道大家有没有听过一句话,叫做“热练三伏”。但这样的天气,我们要怎么练才能避免中暑且又有成果呢?

1.改变训练计划

夏季天气湿热、容易中暑或脱水,所以无论是运动类型还是强度,甚至是运动时段都需要你更留

心、讲究一些总是没有错的。比如大热天的就不要在户外长时间的跑步了,就算不在太阳直射的时段,过于潮湿或者干燥的空气也不适合长跑。

2.少量多次补充水分

夏天运动,最重要的补充水分。如果水喝得不够,很容易导致头晕、胃部痉挛等问题。喝得太大口、饮水过量也会造成不适。建议大家每运动20分钟,就小口慢慢喝下150毫升左右的水。

3.运动前洗个冷水澡

运动前洗冷水澡能帮助我们的身体降温,让你之后的锻炼更有效率。当然,运动前一定要记得热身、活动关节,特别是洗过冷水澡之后,关节活性降低,这时候不热身容易受伤。

4.合理分配训练时间

夏天的瘦身效果比秋冬好,但在高温湿热环境下不要勉强自己。如果你只能运动15分钟,就不要强迫自己运动半个小时。如果你怕运动量

不够,可以拆分锻炼时间,比如一天两到三次、每次15分钟,到了秋天再慢慢增加运动。

5.合理饮食

夏天燃脂,因为天气实在太热,很可能造成我们食欲降低,这时候可以增加水果的分量,让我们的胃口好一点,同时还要及时补充水分和电解质哦。

虽然夏季是减脂的最佳时机,但是天气炎热,请适当进行训练,不要过激。