顿顿不见肉,有人为了减肥真是拼了

吃素小心得厌食症
健康饮食搭配“轻”运动是关键

见习记者 李笑莹

“一个纯素食主义者的日常饮食”“吃全素要补充的营养品”……近来,社交平台上素食经验分享帖子忽然多了起来,有些人是为了减肥,有些人则自称为了更健康的身体。全素饮食听上去似乎绿色又健康,但到底适不适合长期坚持?宁波市第一医院肥胖俱乐部的运动营养师顾佳莹给出了一些建议。

长期素食不能健康减肥

全素饮食是指不食用来自动物身上各部分所制成的食物,包括动物油、动物胶等。许多人认为身体的肥胖是由于摄入了过多的脂肪,因此便决定戒掉肉类食物“吃斋”,希望能尽快将自己的体重体脂降下来。

那么全素饮食是否能真正达到减肥效果?顾佳莹表示,从根本上说,摄入的能量要小于消耗的能量才能达到减肥效果。短暂的全素饮食确实能在短期内达到减肥的效果,这类似于节食,前期身体摄入的总热量低,体重会下降,但此时减掉的主要不是脂肪,更多的是肌肉和水分。

对于不同体质的人来说,全素饮食产生的效果也是不一样的。“如果只是微胖,身体没有其他异常指标,在专业的指导下进行短期的全素饮食,可能会有一定的减肥效果;但是对于体重基数比较大的人来说,如果突然节食或者是突然开始全素饮食,而同时运动量又比较大的话,营养摄入不均衡是一方面,也会对关节、心肺功能产生负担,减肥不成,反而损害了身体健康。”

此外,顾佳莹提醒想“吃斋”瘦身的人,全素饮食大多重油重盐,其实热量并不低,有些反而会更高,这就是很多吃斋饭的和尚会有脂肪肝、胆固醇高等疾病的原因,因此并不推荐大家长期吃素食。

健康饮食+适当运动才是“良方”

如果想要通过健身锻炼减肥,还是要注意食用高蛋白、高膳食纤维、低油脂的饮食。顾佳莹表示,高蛋白饮食能提高免疫力,促进疲劳的恢复;膳食纤维可以在增加饱腹感的同时帮助消化;适当的吃水果可以帮助避免在运动过程中出现低血糖,如确有需要,在健身的前中后期还可以少量多次地喝一些运动饮料补充能量和电解质,低油脂的食物能减少我们体内的能量堆积。

除了进行健康的饮食之外,搭配一些“轻”运动,才是减肥健身的“良方”。夏天天气炎热,使很多运动项目不适合进行,顾佳莹提醒,在运动之前一定要做好拉伸,将四肢关节与肌肉进行“预热”,以应对即将进行的运动量,且不能急于求成,要根据自己的身体素质量力而为。

“慢跑作为有氧运动,既能减脂瘦身,又能放松心情,是夏天比较方便的一种健身方式。”顾佳莹表示,健康饮食搭配适当运动才能达到快速瘦身的目的,而且不管采用什么样的运动方式,长期坚持是最重要的,因此可以先从自己比较能接受的运动开始练习。

怎么吃才科学?
这4类维生素,健身事半功倍

本报综合报道

越来越多的人想要通过健身来改变自己,而饮食对于健身效果的影响是十分重要的,很多人却忽视了维生素的补充。健身中记得补充这4类维生素,让你健身事半功倍。

维生素C 在我们的日常训练中,关节会受到一定的磨损,维生素C能够促进身体合成胶原蛋白,而胶原蛋白可以保持关节的健康,降低我们身体的皮质醇水平,保护关节的安全。日常维生素C来源有柠檬、橙子等水果。

维生素B6 这是一种促进身体吸收的氨基酸,在训练中能够帮助我们释放生长激素,而且还会参与身体的代谢,有助于帮助我们消除脂肪,紧实肌肉,塑造身体线条。常见的饮食有鱼、动物内脏、鸡蛋、花生等。

维生素E 维生素E有助于防止肌肉损伤,并帮助肌肉恢复,大量的维生素E也会促进身体储存糖原。在日常饮食中,优质的维生素E有:麦芽、鸡蛋、红薯、菠萝、大豆、坚果等。

铁 铁能够促进蛋白质的合成,这对于我们健身的意义重大,足够的铁元素能很好的帮助身体传输二氧化碳,若身体内铁元素不足,则会导致血红蛋白合成下降,出现运动性贫血。常见的铁元素食物有红肉、各种蔬菜。

【健身贴士】

告别满头大汗
夏天试试“轻”运动

本报综合报道

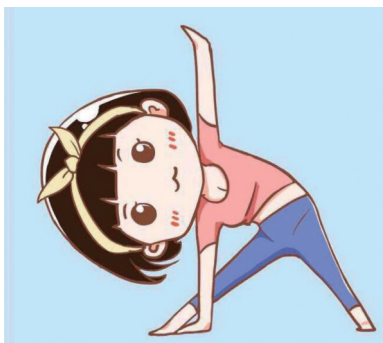
“轻”运动是一种生活态度,有助于大家释放压力,并保持良好的身材。炎炎夏日,日常生活中我们可以做哪些“轻”运动呢?

散步(中速步行)

在工作之余、茶余饭后进行一定时间、适宜强度的步行,不仅可以调节大脑皮层兴奋度,帮助我们消除疲劳、保持放松和头脑清醒,还能够在一定程度上调节人体平衡和运动机能。

瑜伽

瑜伽受到很多人的欢迎,练习瑜伽对身心都有益处。轻瑜伽动作,大大降低了原来瑜伽的难度。对生活在大都市人们来说,轻瑜伽更能适应身体的接受水平和时间的要求,更能引领时尚都市的运动新潮流。



游泳

游泳是一项全身运动,不仅能够很好地训练到收四肢和腰腹部的肌肉,帮助身体塑形,重要的是,对人体各个器官,如心脏、大脑、肺部的健康很有好处。不论什么季节,都可以进行游泳运动。经常游泳不仅使身体健康,还能使身材匀称,身体线条流畅,非常适合女孩子减肥塑身。

骑行(平地慢骑)

骑行是一项很好的有氧运动,除了能够有效提升运动机能,提高身体平衡能力和四肢协调能力之外,在室外进行骑行会比宅在家里更容易让人愉悦,能够很有效地帮助我们进行精神上的减压。