

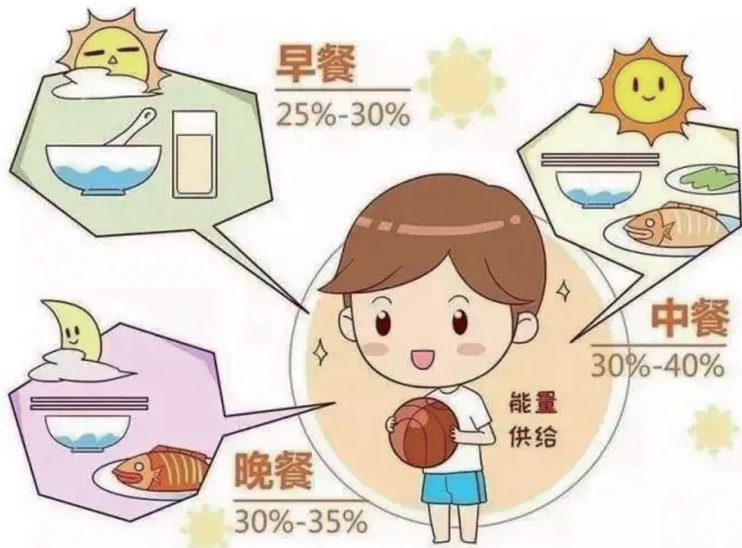
如何做到“吃动两平衡” 专家建议:会“吃”多“动”才健康

本报记者 陈素琴

“

食物多样、吃动平衡是饮食健康的核心。“吃动平衡”就是在健康饮食、规律运动的基础上,保证食物摄入和身体活动量的相对平衡。日前,中国营养学会会员高级健康管理师林政佑在杭州亚运主题餐厅进行了一场“吃动平衡”讲座,就应该“吃”多少、“动”多少做出科学解答。

”



合理营养 食不过量

“管住嘴,迈开腿,吃动平衡”在春季尤为重要。新版《中国居民膳食指南》推荐,吃动平衡,健康体重。健康体重是指脂肪、肌肉等构成体重的各组分重量与比例恰当。对成年人来说,健康的体质指数,即“体重÷身高²”的数值范围应该在18.5千克/平方米到23.9千克/平方米之间。

林佑政说,当能量摄入超

过消耗,体重就会增加。研究证实,每天仅多摄入40克米饭、2—3只饺子或5克烹饪油,1年的体重就会增加2斤。长此以往,一个健康的个体就会发展成超重甚至肥胖。吃饭定时定量,细嚼慢咽,少吃加工食品,有意减少高糖、高脂肪食品摄入,减少在外就餐。此外,学会看食物标签上的“营养成分表”,了解食品的能量值,避免

选择高脂肪、高糖的高能量食品。“从平时做起,每顿少吃一两口,并长期坚持,再结合运动消耗,就能很好地控制体重,保持身体健康。”林佑政说。

那么,如何判断“吃动平衡”了呢?林佑政建议,家里可以准备一个电子体重秤,经常称一下早晨空腹时的体重或者用尺子测量下腰围。注意体重、腰围变化,随时调整“吃”与“动”的平衡。

量出为入 多动会吃

如何通过吃动平衡达到健康体重?原则上量出为入,鼓励多动会吃,不提倡少动少吃,忌不动不吃,生命在于运动,吃是为了更好地“动”,一切生命活动和生活功能活动都离不开“吃”。在林佑政看来,很多人因为工作、居住环境等限制,不会专门去健身房等场所锻炼。事实上,在任何地方,利用好碎片时间,结合自己的需求,都可以找到适合的运动方式。

如何衡量自己的运动量是

否刚好?国家级社会指导员、杭州市健美协会秘书长傅建陈表示,6000步是对于每天运动量的一个建议,如果宅家期间不能外出走路,可以开展其他类型的运动达到这个目标,比如:看视频学跳舞、在家打太极等。傅建陈还给出了一个不同运动之间运动量的折算标准:1000步的运动量相当于10分钟的中速步行、7分钟的骑行、7分钟的瑜伽、5分钟的网球或3分钟的跳绳。此外,傅建陈强

调,在保证运动量外,还要注意坚持,最好将运动列入到每天的日程中,培养运动意识和习惯,循序渐进。

林佑政表示,通过合理的“吃”和科学的“动”,不仅可以保持健康体重,打造美好体型,还可以增进心肺功能,改善糖、脂代谢和骨健康,调节心理平衡,增强机体免疫力,降低肥胖、心血管疾病、2型糖尿病、癌症等慢性病患者风险,提高生活质量。

延伸阅读

6000步是多少公里?

这个答案因人而异,因为每个人的身体高矮、年龄体质等不同,走路步幅也不尽相同,所以6000步具体是多少公里,不同人之间的答案会略有差异。

一般人的步幅在70公分到80公分之间。设定三种步幅:70公分、75公分、80公分。70公分(0.7米),6000步×0.7米=4200米=4.2公里;75公分,6000步×0.75米=4500米=4.5公里;80公分,6000步×0.8米=5100米=4.8公里。通过上述算法,6000步大约在4—5公里左右。

运动改善青光眼 但要注意这三点

本报综合报道

今年的3月12日至3月18日是第16个“世界青光眼周”。青光眼在所有眼部疾病中,是比较严重的种类。青光眼如果得不到及时治疗和有效护理,视力会锐减,甚至失明。很多人觉得青光眼患者不能运动,觉得运动会让眼压增高,病情会越发严重。其实这样的想法是错误的,青光眼患者进行适当的体育锻炼,能够促进全身的血液循环,降低巩膜静脉的回流阻力,降低眼压。而且进行户外运动还能让心情得以放松,缓解因疾病产生的心理压力。

不过,青光眼患者在运动时,需要注意一些事项。

不要进行剧烈运动

青光眼患者在运动的时候要掌握好运动的强度,不要进行过于剧烈的运动。足球、篮球、拳击等运动,对抗性比较强,会影响眼压。跳水、蹦极等运动,会让眼压升高,尽量避免参与。可以选择散步、太极拳等温和运动,强度低,不会影响眼压。

不要做长时间低头或者下蹲的运动

有一些运动虽然强度不大,但同样不适合青光眼患者,如瑜伽、举铁、举重等。因为在这些运动当中,有大量的低头、弯腰或者下蹲动作。这些动作会让颈静脉血液回流受阻,让患者的眼压得到进一步的升高,加重视神经的损害。

注意缓慢补水

青光眼患者在运动的时候不要让自己处于缺水状态,要充分补充水分。在喝水时候不要喝得太猛,如果突然大量地饮水,喝水速度很快,会让眼压升高,不利于病情稳定。

青光眼患者进行适当的运动,有助于减轻眼压,对病情的控制和治疗有帮助。在运动时,要多留意自己的感觉,如果眼睛出现胀痛,很有可能是眼压升高的表现,要立刻停止运动,必要时去医院看医生。