饿肚子运动效果更好?专家提醒:切勿盲目跟风!

本报记者 高玲玲

◎空腹运动真的可以快速燃脂吗?
◎这种减肥方法适合什么样的人?
◎是不是运动量越大减得越多?

随着天气越来越热,“减肥”又成了关注热点。为了效果更明显,不少人选择空腹运动,比如“空腹爬楼”在各大社交媒体上掀起一阵风潮,有的健身博主带着网友直播“打卡”,还有人称每天坚持30分钟爬160层,同时晚上进行力量训练,一个半月下来瘦了18斤,吸引了不少希望快速瘦身、减重的网友跟风。

那么,是不是饿着肚子运动效果更好?“空腹运动”真的可以高效减脂吗?记者采访了相关专家。

A 空腹运动并非人人合适

浙江大学医学院附属第一医院营养科副主任医师王磊给予了肯定的回答。他表示,运动时能量代谢的顺序为碳水化合物、蛋白质、脂肪。脂肪经过长时间的运动在最后才会被消耗。由于睡眠期间体内的新陈代谢照常进行,清晨起床后身体内的碳水化合物已处于枯竭的状态,在血糖较低的状态进行有氧运动,身体会动员更多脂肪作为能量来源参与供给,从而更有助于减脂。

不过,空腹运动并不是人人适合。王磊介绍,容易出现低血糖或糖尿病的患者不适宜空腹运动,会导致低血糖,出现心慌、大汗、手抖的情况,甚至会引发心脑血管疾病。心脏病患者空腹锻炼会出现心律失常、猝死等风险。胃肠功能弱的患者未进餐就运动,会造成胃肠功能紊乱引发胃肠炎。那些需要增肌减脂、训练水平较高的人,空腹有氧训练还会消耗一些肌肉,对保持肌肉不利。老年人也不适宜空腹运动。

B 低强度的运动更有利于减肥

“空腹时血糖本就偏低,此时大量运动消耗的能量会使血糖更低,产生低血糖反应。而血糖是大脑最主要的能量来源,低血糖时会出现头晕、乏力、心慌、面色苍白、出冷汗等大脑供能不足症状,严重者还可能晕倒。”杭州迈博体育教练俞鹏提出,当一个人因为锻炼承受极大压力时,皮质醇水平便会飙升。

所以,空腹时,低强度的运动更有利于减肥。虽然空腹时体内血糖偏低,如果运动量适度,体内储存的糖原足够人体调配使用,低强度的运动反而会动员更多脂肪来提供能量,可选择慢跑、瑜伽、游泳等恢复性运动,运动时间控制在30分钟左右。“不管是爬楼、瑜伽还是慢跑,只要动起来就值得鼓励。”俞鹏说,但他不赞同网上因太过追求速度而引发的减肥焦虑,“减脂不是阶段性的,这需要更多耐心,以及对科学减重有更多正确的认识,通过健康的饮食、规律的作息等,将其真正融入到自己的生活中去。”

从长期来看,人的体重会趋向于维持在一个稳定范围内,这个数值常被称为“体重调定点”,如果体重超出这个范围,身体就会想尽办法,启动各种代偿机制,直到重新变回去。“有些人的‘调定点’天生就比别人高,即便在人工调节下(运动与节食),‘调定点’仍然会跑偏跑高,导致身体再次‘复胖’。”所以,减肥还是要以健康合理为前提,否则得不偿失。

锻炼后不宜马上做的六件事

锻炼后有很多小细节都值得我们注意,一旦不在意,就可能对身体造成一些不利的影响,拉低你的运动效率,下面6个锻炼后需要注意的,看看你有没有在做。

坐着休息

剧烈的运动后,如果直接坐着休息,会阻碍下肢血液回流,影响血液循环,身体也会更加疲惫,加剧肌肉酸痛,坐得越久可能越慵懒,导致更加不想动。正确的做法应当是及时做下拉伸,让心率逐渐回归静息心率,半小时后再坐着休息。

不清洁你的设备

在尽情锻炼挥洒汗水的时候,你的汗水可能溅到你的机器设备上,如果没有及时清理,可能导致腐蚀机身,影响设备寿命。可以用一条毛巾快速地将所有接触到汗水的部位擦拭一下。

喝含有酒精饮料

随着夏季的到来,啤酒烧烤也愈加火爆,锻炼后最难以抵抗的诱惑,莫过于来一杯冰镇的饮料,不过酒精饮料会影响心率,扩张血管,更容易导致身体出现休克,昏厥等异常状况。锻炼后最好的补给是有助于补水和恢复的电解质饮料与蛋白质。

工作学习

锻炼本身已消耗了大量精力,此时你的精神和身体状态并不适合再去学习或者工作,工作效率会大打折扣,得不偿失。锻炼后更应注重的应当是适当的休息,给身体和心理足够的时间恢复,第二天才能以更精神的面貌去面对工作与学习。

不换衣服

汗流浃背是锻炼的成果,但不能让这个成果成为你的束缚,湿透的衣服会带走身体热量,对皮肤和血管造成强烈的刺激,而此时又是身体免疫力最脆弱的时候,若寒气入体,更容易感冒发烧,应当及时换一身干爽的衣服。

立即看手机

如今手机已成为了人形影不离的伙伴,我们无时不刻的想解锁看下手机,锻炼后也不例外,一停止运动就拿起手机开始玩或者开始修图分享自己的运动成绩,这样一顿折腾时间很快,半小时一小时就过去了,错过了拉伸、休息、喝水、放松的最佳时机。