

警惕“低体脂”带来的“高风险”

本报记者 陆英健

“

近日,在社交媒体上拥有900万粉丝的德国健体选手兼网红“拉丝哥”Jo Lindne因突发性动脉瘤去世,引发网友及健身爱好者热议。除了使用药物带来的不良影响,“拉丝哥”常年的极端低脂也是引发动脉瘤破裂的巨大安全隐患,体脂过低会放大人体原本就存在的健康问题。健身圈内,也有不少健身博主或是健身达人盲目追求极低体脂率的“净增肌”,通过各种方式减脂。实际上,体脂率不是越低越好,“低体脂”可能带来“高风险”。

”



脂肪不是健康大敌

体脂率也叫体脂百分比,是身体中脂肪占体重的比率。体脂包括必需(essential)体脂和储存(storage)体脂。前者是维持生命和生殖功能所必需的。后者储存在我们的皮下或器官周围,起到提供能量,调节体温,保护内脏等作用。此外,脂肪还承担着携带脂溶性维生素的责任,同时在体内分解代谢的产物,能够促进糖的能量代谢,让其更有效地释放能量。

“脂肪与人体的关系就

好比我们买的瓷器里面的泡沫软包装,人体组织和内脏就相当于瓷器,脂肪作为泡沫可以很好地防止外力对瓷器的撞击。如果体脂率、内脏脂肪过低,人体组织和内脏就失去了保护,在受到外力作用或者长期剧烈运动时就会失去脂肪这个保护屏障。”浙江大学医学院附属第一医院营养科副主任医师王磊表示,脂肪对于人体有重要意义,健康的机体包含合理的体脂含量,并不是体脂

率越低越好。

日常生活中,体脂率是衡量一个人健康程度的重要指标。肥胖会导致很多并发症,比如最常见的高血压、高血脂、糖尿病。然而,一个人的体脂率太低也会带来健康隐患。无论男女,都会出现嗜睡、易怒、容易累、无精打采,抗寒能力差等症状。王磊表示,从健康角度,人体最合适的体脂率,男性是在15%-18%,而女性是在20%-25%。

如何打造“完美”体脂

合理的体脂肪对健康至关重要,所以我们在锻炼的过程中既要去除多余脂肪,也要提防过度刷脂。

在乐刻健身教练夏成看来,要想让身体的脂肪率维持在合理范围,必然离不开有氧运动。平时进行慢跑、单车等中低强度的运动,合理范围内消耗一些脂肪,但同时也容易降低肌肉量,导致身体代谢下降。他建议,可以提高运动强度,比如常见的跳绳、HIIT都属于强度比较高的训练,在燃脂的同时能减少肌肉的流失,保持身体的高代谢状态。最后要多做力量训练。肌肉量多的

人,更容易让脂肪水平控制在合理范围内。因此,在有氧运动前后,进行半个小时左右的力量训练,也是很好的选择。

饮食方面,夏成也给出了建议:“健身减脂搭配合理的热量赤字,让每天热量摄入略小于身体消耗热量即可。三餐正常吃,减少但不排斥高油脂烹饪,更多选择清淡的做法。”其次是高蛋白食物补充:高蛋白食物可以给肌肉的合成提供原料,身体消耗蛋白也需要消耗更多的热量,蛋白也不易转化为脂肪,还能帮助提高饱腹感。因此,三餐多吃一些优质蛋白食物,比如

牛奶、水煮蛋、蒸鱼、水煮虾、鸡胸肉等。

此外,选择复合碳水也很重要。”很多人害怕碳水主食,认为会发胖。但这并不意味着不吃碳水,身体需要足量的碳水促进运转和代谢。可以选择复合碳水,例如糙米、燕麦、红薯、土豆、玉米、豆类食物,它们的消化时间较长,不容易转化为脂肪,是锻炼者的优选主食。”

他认为,科学锻炼不是不摄入脂肪,而是少吃不必要的零食、烧烤、宵夜。“正常摄入,不让多余脂肪遗留,正常饮食就能带来合理体脂率。”

这五个要点助你跨过力量训练“门槛”

本报综合报道

在进行健身的过程中,力量可以提升体力,让基础代谢率提高,使身材也更加匀称。力量训练是非常大的一个门槛,摸不到门道的话,就很难拥有效果。对于新手,掌握力量训练的重点要点可能是最先遇到的难题。

注意动作规范

规范的动作可以让身体承受更大的负荷,这样对肌肉的刺激也会更强,训练的质量也会更好。规范的动作也可以降低受伤的可能性,必须要特别重视。所以在训练中不需要追求过多的数量,而要注重训练动作的细节。

训练要有顺序

一般建议先进行大肌肉训练再进行小肌肉训练。因为大肌肉对运动水平的提高十分重要,所以优先发展大肌肉力量。先练小肌肉,在小肌肉疲劳的情况下,会影响大肌肉的训练,增加损伤发生的概率。

多样化提升能力

只进行单一动作的训练,会导致肌肉只在该训练动作下产生刺激,这样不利于运动水平的提高。同时研究表明力量训练需要三组以上的训练,才能更好地刺激肌肉体积的增长。所以选择不同的动作训练刺激肌肉,可以更好地提高运动能力。

重视放松恢复

力量训练要循序渐进,避免过度训练。力量训练后,要重视对肌肉的放松。这些放松可以减少能量消耗,促进疲劳恢复,重要的是可以更好地保持肌肉的弹性。

结合生长发育特点

比如少年儿童,这一阶段骨骼弹性好,不易折,但坚固性差,易弯曲,所以不进行大负荷训练,而多采用自重训练。训练内容上以全面发展为主,而不过早地进行专项训练。

