

火遍全网的浙大博士生减肥论文,到底说了啥?

本报记者 陈素琴

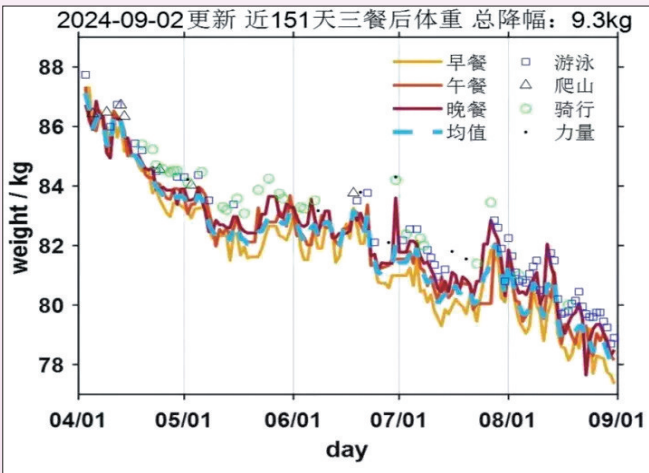
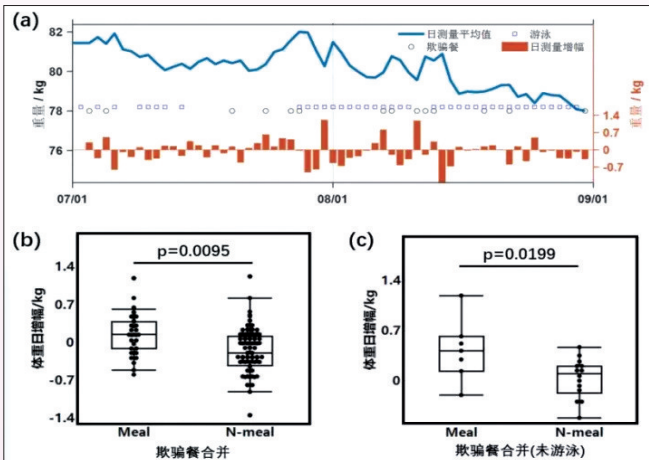
近期,浙大的一名工科博士生王春承将自己坚持游泳29天,成功减重6斤的经历,撰写成了一份颇具“科研范儿”的论文。论文中详细记录了他每日的运动轨迹、体重数据以及饮食搭配,并总结出了一套有效的减肥方法。一经发布,就在网上引发了网友热议,各大官媒也纷纷转发。”对此,记者询问了浙江省运动医学学会专家以及健身教练。

疯狂节食是减肥大忌

记者阅读全文发现,王春承首先提到了自己尝试的“欺骗餐”,指连续吃了一段时间低能量饮食后,身体会出于自我保护会逐渐减缓能量支出和脂肪消耗,这时可以安排自己吃一些高热量美食,维持瘦素(刺激食欲的激素)水平,便于更持久地控制饮食和保持基础代谢。他通过自己的经历发现,“欺骗餐”对打破减重平台期并没有实质作用,反而让他的体重有所增加。对此,浙江省运动医学学会委员季成给出了自己看法。

想减肥,首先要弄清楚“基础代谢”这个词的含义非常重要。基础代谢是指人体维持所有器官正常运转所需要的最低能量。而减肥的玄机,就在于先要提高基础代谢率。季成说:“一般来说,随着年龄的增长,人的基础代谢率会逐渐降低,由于肌肉的损失,维持生命所需的最低能量相应也会降低。此外,如果出现内分泌系统失调,比如甲状腺功能减低、肾上腺失调,也会导致基础代谢率会降低。”

值得一提的是,基础代谢率一降低,就意味着人在静止状态下,消耗的能量降低。这也是很多减肥者都在犯的一个致命错误——疯狂节食。因为



王春承论文截图 来自浙大官网

如果经常节食,会使得基础代谢率降低,而且一旦降低后,就很难再升回去。由于维持生命需要所能消耗的能量越来越

低,你稍微吃一点,能量就会“富余”,稍微吃一点就会长肉。快速减肥掉的肉,最终又反弹了回来。

单一运动模式是不可取的

文中提到,除了健康的饮食搭配,游泳成为了王春承的首选。在坚持了一段时间的游泳后,他发现,单一的运动模式容易让身体产生适应性,从而影响减重效果。在全国全民健身榜样、全国最美社会体育指导员徐涛看来,单一的运动模式反而会招致伤病。

“进行不同项目运动的交叉训练才能促使身体均衡地发展,就像膳食均衡一样,运动也

要均衡的促进机体各项功能的提升。”徐涛说,此外,多项锻炼可带来更大的乐趣,不至于产生厌烦心理,更容易持之以恒。另外,还有不少减肥误区需要注意,比如:不吃正餐,如果很长一段时间没有进食,身体反而会把下一餐转化为脂肪。尤其是早餐,更是一定要吃好吃好。还有减肥时对每一卡路里都斤斤计较、晚上7点后不吃东西或者只吃蔬菜瓜果减肥这些。

针对想要减肥的市民,徐

涛也给出了自己的建议。他提出,控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。控制总能量摄入,可基于不同人群每天的能量需要量,推荐每日能量摄入平均降低30%—50%。可根据不同个体基础代谢率和身体活动相应的实际能量需要量,分别给予超重和肥胖个体85%和80%的摄入标准,以达到能量负平衡,同时能满足能量摄入高于人体基础代谢率的基本需求,帮助减重、减少体脂。可根据身高(cm)÷105计算出理想体重(kg),再乘以能量系数15~35kcal/kg,计算成人个体化的一日能量。

减肥遇到瓶颈 是没做好这三点

本报综合报道

很多减肥人士都会感觉,自从进入冬天开始,体重秤就像坏了一样,一动不动,甚至还会稍微反弹一下。为什么会这样呢?

没有控制住嘴

冬天是一年当中聚会的最佳季节,很多人都会在亲朋好友的劝说下不知不觉的“开戒”。但是对于减肥来说,持续保持低于消耗量的摄入量是必不可少的坚持。同时在冬天,人体内部会自动提高身体储存脂肪的比例,从而令减肥更加辛苦,所以想要持续看到减肥效果的人,一定要持续减少脂肪、糖类和淀粉的摄入,增加低糖份水果和酸奶、乳制品的摄入,严格控制住自己的嘴,管住嘴迈开腿,才是正确的。

没有控制好腿

冬天,几乎所有人都变得不爱动了,健身房的机位越来越空,就连广场打拳跳舞的老人们也寥寥无几,这和恶劣天气带来的影响密不可分。不过想在减肥这条道路上持续看到成绩,一定要坚持控制好自己的腿,每天的基础运动量绝对不能停。大家可以看到很多运动员退役之后都会发胖,就是因为摄入量保持不变,基础运动量停下来了。

没有控制好运动强度

在减肥瓶颈期里,有一个最大的误区就是,看到效果之后就停止运动强度的提升。想要持续减重,那么你的运动量就必须持续提升,最佳的频率是每隔一个礼拜,就调整一次,就好比运动时间上的累加,可以从半小时提升到四十分钟或者一小时,不然就很容易陷入减重停滞的状态,所以一定要多做适当增加强度。

另外,坚持减肥也要有技巧,例如坚持做了一段时间的负重深蹲之后,不妨转做一段时间的负重器械锻炼;在坚持一段时间的普拉提之后,不妨改练一段搏击操,快速燃烧脂肪。

