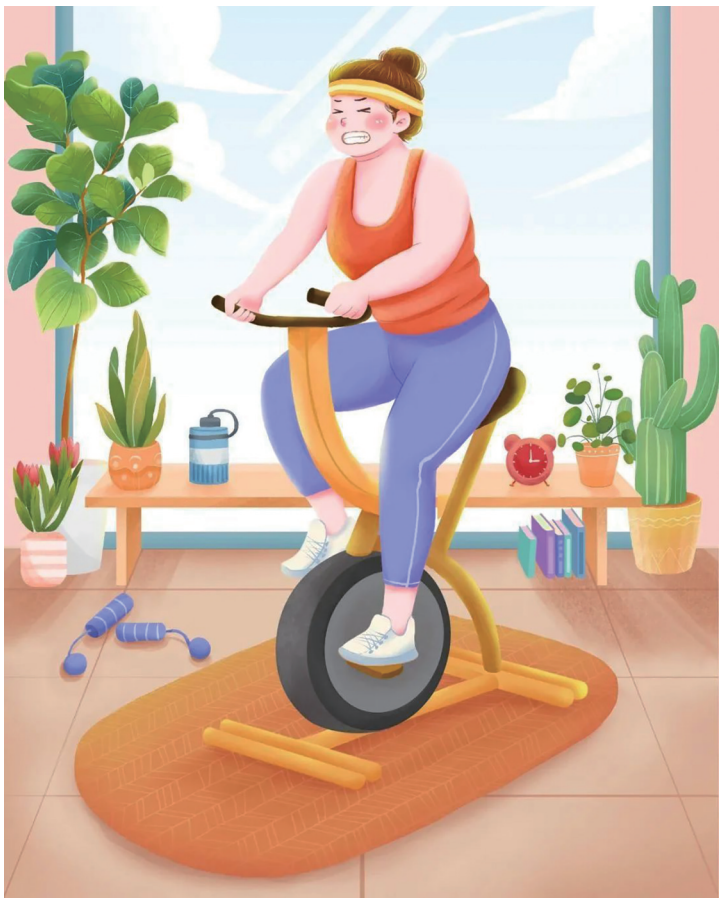
行动起来 减掉负重

本报记者 余敏刚

5月11日是由世界卫生组织确定的“世界肥胖防治日”。肥胖是世界卫生组织确定的十大慢性疾病之一。体重超标与肥胖症会导致高血压、冠心病、糖尿病、睡眠呼吸暂停综合征、脂肪肝等疾病,严重影响身体健康,那么我们又该如何预防肥胖和有效地减肥?



组合运动有利减重塑形

浙江大学医学院附属第二医院营养科主治医生何芳表示,要科学运动健身,建议运用抗阻运动和中等强度的有氧运动相结合的方式来提高基础代谢和身体素质,辅助达到更好的减重、塑形效果。

为什么是中等强度的有氧运动?很多健身爱好者会反问,比如春节期间,电影《热辣滚烫》中贾玲一年时间内减肥100斤,电影里的她都在进行每天高强度的运动。何芳解释道,电影追求的是效果,现实中,减重计划需要经过科学计算,与每个人的性别、人体成分、肌肉含量等因素都息息相关。普通人如果没有专业人士指导,像贾玲一样快速、大幅度减重有可能引发内分泌失调和其他健康风险。比起一味追求减去多少重量,贾玲更值得大多数人学习的是她在减肥过程中体现出的毅力和坚持不懈的精神。

不过,在众多健身人群中,还存在一个现象。坚持一两个月运动健身,可体重却不减,难道还是那句“管住嘴,迈开腿”?在杭州舒适堡资深教练厉志婷看来两者并不矛盾,但运动减肥的效果不在快速掉秤,在于长期维持。减肥不是算术题,而是一场与身体的拉锯战。这个过程中最难的不是减重,而是减重后的体重维持,也就是控制反弹。如果把衡量减肥是否成功的时间维度拉长到两年三年,就会发现,最后瘦下来的大多都是坚持运动的人。

“运动减肥的效果不在于体重数字,在于身体成分。”厉志婷提醒,体重秤上的数字,其实有很大的欺骗性。坚持运动一段时间后,即使体重没有变化,但身体其实已经悄悄变得不一样了:体脂率会下降,肌肉含量会上升。

每周运动次数渐增至5次

运动可以调控体内多种激素分泌和作用、改变上千种分子的生理活性,不仅能逆转身体的肥胖倾向,也能对抗体重降低引起的食欲增加和代谢下降。厉志婷表示,超重或肥胖症还需在医生的指导下制定合理的运动计划,在身体能承受的范围内使体脂含量合理地降低,还要避免运动损伤。比如慢跑、游泳等都是不错的选择,要保证循序渐进,每周锻炼3次,每次30分钟。此后,根据个人运动能力等情况逐步增加每周运动次数至5次,每次30—60分钟。在抗阻训练上可以尝试哑铃、杠铃等器械训练,增强肌肉力量,提高代谢水平。建议每周进行2—3次抗阻训练,每次锻炼组数为2—4组,每组重复次数可根据个人运动能力维持在8—15次。

此外,在饮食方面,何芳建议,体重超标与肥胖症者主食应尽量选择复合碳水化合物,比如全麦饼、杂粮饭、大米、面粉等。复合碳水化合物的消化速度慢,可提供更持久的饱腹感,不容易让人增加体重。建议减重者将30%—50%的主食替换为杂豆薯类、全谷物等粗杂粮。尤为重要的是,减重期间要注意油、盐的摄入量。建议每日烹调用盐限制在5克以内,合并高血压或肾脏疾病的减重者,每天应限制在3克以内,同时减少摄入其他含盐量高的食物和调料。推荐每日烹调用油的用量为25—30克。建议先选择生吃、拌、蒸、煮、炖,避免高油、高糖、高盐等烹调方式。

测一测你是否肥胖

体质指数(BMI)和腰围(WC)是常用判断超重和肥胖程度的指标

BMI=体重(kg)/[身高(m)]^2

偏瘦:

BMI<18.5kg/m^2

正常:

18.5kg/m^2≤BMI<24.0kg/m^2

超重:

24.0kg/m^2≤BMI<28.0kg/m^2

肥胖:BMI≥28.0kg/m^2

腰围(WC)参考标准

中心型肥胖前期:

85cm≤成年男性WC<90cm

80cm≤成年女性WC<85cm

中心型肥胖:

成年男性WC≥90cm

成年女性WC≥85cm

运动少于30分钟就是无效运动?

要了解运动与脂肪消耗的关系,首先需要明白人体在运动时的能量来源。人体在运动时会首先消耗糖原作为能量来源,糖原消耗到一定程度后,才会开始分解脂肪来提供能量。这个过程通常需要一定的时间,因此有一种观点认为需要运动超过30分钟才能真正开始燃烧脂肪。虽然30分钟经常被提及为脂肪燃烧的门槛,但这一观点并非绝对。实际上,脂肪的消耗并不仅取决于运动时间,还受到运动强度、类型以及个体差异的影响。

运动与脂肪消耗

高强度的运动如HIIT(高强度间歇训练)可以在较短时间内显著提高心率和代谢率,促进脂肪的分解和消耗。这种训练方式虽然时间短,但效率极高,对于想要快速减脂的人来说是一个不错的选择。

持续运动的重要性

尽管短时间的高强度运动可以在一定程度上促进脂肪消耗,但持续的运动习惯对于长期减脂和保持健康更为重要。即使是低强度的有氧运动,如慢跑或快走,如果能够持续进行30分钟或更长时间,也能够有效地促进脂肪的燃烧和代谢。

个体差异

每个人的身体状况、运动经验和运动偏好都不同,因此不能说所有人都需要超过30分钟的运动才能消耗脂肪。有些人可能在较短的时间内就能达到较高的代谢率,而有些人则可能需要更长的时间。

合理运动建议

对于想要减脂的人来说,最合理的建议是根据自己的身体状况和运动能力制定合适的运动计划。可以结合高强度间歇训练和持续有氧运动,以提高减脂效率和整体健康水平。同时,注意饮食和休息也是非常重要的,它们与运动共同构成了健康减脂的三大支柱。

综上所述,运动不到30分钟并不意味着就不会消耗脂肪。脂肪的消耗受到多种因素的影响,包括运动的强度、类型和持续时间,以及个体的身体状况和运动经验。因此,我们应该根据自己的实际情况制定合适的运动计划,以实现健康减脂的目标。