

减肥谣言大揭秘： 你可能减了个假“肥”

都说“三月不减肥，四月徒伤悲”，减肥好像成为很多人的“毕生事业”，天天都在念叨，网络上也充斥着各种各样的减肥“妙招”，那这些“妙招”到底靠不靠谱呢？据此，两位营养学专家——中国农业大学食品学院营养与食品健康安全系范志红副教授和健康管理机构营养师董洋带大家来破解下面这三条谣言。 据《人民日报》



谣言一 不饿就不吃，不然就发胖

每次减肥的时候，就有些人会下决心，称不饿就坚决不吃东西，那么这种方法科学么？范志红与董洋均认为，这种方法是不可取的。

范志红告诉记者，饥饿的程度分为轻微饿感、饿得发慌等，人们在减肥期间应当避免处于严重饥饿的状态，因为在这种状态下，会出现身体血糖降低、肌肉分解的情况，不利于维持自身代谢率。同时，人处于严重饥饿时，其食欲可能会失去控制，极易引起暴饮暴食，最后反而将此前的减肥成果毁于一旦。要想长期保持减肥成功后的效果，就必须在餐后保持长时间的饱腹感，所以规律饮食很重要。



谣言三 挥汗如雨就是减肥

提到减肥往往就离不开运动，运动过程中挥汗如雨就是身体在燃烧脂肪么？两位专家表示，每个人的体质不同，不同人在运动后的出汗量也是不同的，有些人运动一个小时也不出汗，有的人还没动就已经大汗淋漓。范志红强调，出汗量多少并不与运动强度成正比，运动强度不以出汗量为标准，而是要权衡心率数。

运动时大量出汗并不是身体燃烧脂肪的表现，董洋称，“运动当然是减肥的好方法，只要持之以恒、科学运动，就可以达到较好的减肥效果。”

谣言二 减肥就要彻底远离红肉

减肥的过程中要不要吃红肉也是令人头疼的问题，有人认为红肉脂肪含量高，减肥时就应该杜绝红肉，真的是这样么？对此，范志红和董洋均表示这种说法不靠谱。

董洋解释道，实际上减肥关键在于摄入多少能量，和吃不吃红肉并没有什么关系。

少量地食用红肉对于减肥还有一定的好处，范志红认为，平时饮食正常的女生在减肥时期是可以食用少量红肉的(50g~100g)，吃红肉可以帮助她们补充铁元素，避免在减肥过程中出现贫血、闭经等问题。



合肥无障碍设施设置率达98% 但不少被“人为二次障碍”

02版

预防听力障碍 不要随意掏耳朵

04版

得了关节炎 应该少弯腰爬高

05版

“开学综合征” 你家娃有没有？

06版