



减肥不能以牺牲健康、损失肌肉为代价

夏末秋初减肥 10 个贴心提示

蔡富根/整理

夏天走了,在“贴秋膘”季节来临之际,很多朋友都想趁着夏天的尾巴,赶紧把身上的肥肉甩一甩。但是,这时候如果减肥方式不合理,可能会影响效果,甚至会带来意想不到的各种麻烦。那么夏末秋初我们该如何减肥?日常生活中我们该注意哪些?本期健康周刊就这一话题收集了专家的指导意见,专家强调,减肥不能以牺牲健康、损失肌肉为代价。现将专家的观点,简单总结成以下秋初减肥的10个贴心提示,希望对您有所帮助。



延伸阅读

减肥,试试这些“减肥利器”

南方医科大学南方医院内分泌代谢科张惠杰教授提醒,减肥不是不吃,也不是完全少吃,而是要会吃。有些食物可以说是“减肥利器”,或热量不高,或又能饱腹。也就是说,减肥的关键,还是在于摄入热量的限制。

1.水多的食物

一般来说,食物中的水分含量越大,热量值越低。反之,干货越多,热量值越高。比如冬瓜、黄瓜、生菜等,含水量高,热量相对低。

此外,要学会给食物主动“注水”。增加高水分食物的摄入,制造“虚假”饱腹感。比如粥,尤其是杂豆粥、燕麦粥,能够有效地延缓饥饿感。把含水量低的主食,如米饭、馒头、烙饼等,替换成粥、面片汤、疙瘩汤、杂粮米糊等高水分主食,这样就可以稀释热量,相同体积的食物,水分如果多了,热量自然就会变低了。

2.饱腹的,膳食纤维多的食物

蔬菜是膳食纤维来源之一。而且它们也是维生素、微量元素的获取来源,众多食材中蔬菜和菌藻类热量最低,营养丰富的绿叶菜、十字花科蔬菜,膳食纤维满满的藻类和各种菌菇都很好。

全谷物、杂豆、薯芋类也是膳食纤维的来源之一,但要注意,减肥也要吃主食,选择全谷物、杂粮后,要相应减少精米白面的摄入。不习惯吃杂粮的可用大米:杂粮=3:1的比例慢慢过渡到1:1。

3.清淡的,不过多刺激味蕾

选炖、煮、蒸、凉拌等中低温烹调法,且以食材自然味道为主,不要添加过多的香料和佐料,这样的食物清淡可口,既营养很丰富并且好吸收,又不会过度刺激味觉,造成过量进食。

4.少脂的,蛋白食物选低脂的

专家指出,豆制品的脂肪含量相对比动物来源的低,蛋白类食物选蛋白质含量相对较高而脂肪含量低的,而且也不能吃多。推荐中午吃红肉(牛羊猪),晚上吃植物蛋白或白肉。

1.不要用水果替代主食

秋初,很多减肥人士都爱吃甜美又清爽的水果,觉得用它们替代三餐是个简单的减肥方式。然而,和主食相比,水果在同样碳水化合物含量的情况下,蛋白质含量更低,会造成蛋白质摄入不足,肌肉流失增加。严重时甚至会出现轻微的营养不良性浮肿。

2.可以用杂粮粥替代白粥

这个时节,很多人喜欢用清粥小菜减肥。白粥容易消化,能有效帮助补充水分,也能提供一些淀粉,但维生素含量不足,血糖量过高,蛋白质含量却过低。

相比而言,加入糙米、豆子、花生的杂粮粥会好些,可以增加维生素B1、钾和蛋白质等营养成分的供应量,如果煮浓一点可以替代主食。

3.每天都要吃有咸味的菜肴

天热出汗多,特别是有点运动量的人,衣服上都会有白花花的汗渍。如果只吃钠含量过低的水果、甜味食物和淡味食物,可能因为缺钠而出现虚弱乏力、头晕头痛、口渴脱水等不适,严重时甚至因为电解质紊乱而出现生命危险。

4.建议每餐都有蛋白质

这个时节天气依然炎热,本来容易食欲不振,又嫌热不爱做饭,减肥时最易发生蛋白质食物不足的情况,容易降低代谢率。比如早上吃蛋(咸鸭蛋也可),中午吃肉类或鱼,晚上吃豆制品,保证每餐都有一份优质蛋白质,再加上牛奶(酸奶)和豆浆。

5.慎用“不吃主食只吃肉”的减肥方法

“不吃主食只吃肉”的减肥方法不可取。高蛋白饮食会带来较高的食物热效应,饭后的身体散热增加,在夏末秋初会让人感觉更加燥热难耐。天气炎热本来就需补充水分,蛋白质摄入较多时更容易觉得口渴,会加剧身体的不适感觉。

6.注意补充足够的钙元素

可以把甜食换成酸奶,也不妨用盒装的巴氏牛奶或灭菌奶,兑3倍的凉白开水稀释后,当成饮料喝。它热量不高,又能补充营养。菜肴中可以加入凉拌的豆腐丝、豆腐干等高钙的豆制品。

7.避免甜饮料,少吃雪糕和冰淇淋

雪糕、冰淇淋这些食物热量高而且营养素密度低。如果一定要吃的话,尽量买最小份,而且一周只吃一两次。

可以把芒果、香蕉、樱桃、荔枝等水果冷冻起来,每天取出少量当冷食吃,也可以把酸奶冷冻起来然后用小勺子刮着吃,作为冰淇淋的替代品。

8.尽量避免夜间进食

天气炎热,人们常常早上晚起,早餐少吃,午餐减量,到晚上凉爽时再出去吃夜宵。

然而,即便同样的食物,如果夜里进食量比例较大,也是不利于减肥的。近年来的研究提示,把进食的重心放在白天更有利于减肥。

不如早点起床,趁凉爽时多吃一些;中午嫌热可以少吃点,下午加个餐,晚上再吃清淡些,再早点睡觉。

9.运动时不能过量,以不感觉疲劳为准

不要在身体乏力、食欲不振或环境温度过高的情况下勉强运动,不仅运动效果不佳,还容易流失肌肉,甚至有发生中暑的危险。运动前可以先吃点水果、喝点粥;运动中可以喝点电解质饮料;运动后也要及时补水,在心跳恢复正常之后及时用餐。

10.运动之后不要一次性喝太多水

除了不要一下子喝太多水之外,还要注意水的温度不要太低。过多摄入水分容易引起血液渗透压变化,电解质紊乱。高温下运动后,身体表面血管扩张,肌肉血液充盈,而内脏供血相对减少,突然的大量冰水刺激引起应激反应之后,有可能造成心脏不适,甚至发生危险。

总之,减肥不能以牺牲健康、损失肌肉为代价。如果因为减肥而造成健康活力下降,在秋冬季节,就容易出现“喝凉水也长肉”的情况,而且更容易发生感染性疾病。