

节后减脂 2.0:要“瘦”下来更要“健”上去

□本报记者 梁蕾

在刚刚过去的长假,不少朋友在尽情欢庆中,不知不觉放松了以往的作息、饮食规律,使体重悄悄增加,甚至带来精神萎靡、肠胃不适、代谢放缓等症状不适。因此,减脂、减重又重新登上了大家在节后的计划清单。针对如何稳步开启减脂计划、科学调整身心的问题,记者采访了有关专家,为大家带来节后减脂“全攻略”,助力健康重启。

科学减脂“升级”健康

“节假日期间,很多朋友相对缺乏必要的运动,且易过量摄入高油、高糖、高脂食物,这会使得多余的能量以脂肪形式堆积在体内,不仅影响体形,而且也会给健康埋下多种隐患。”石家庄市第五医院体重与脂肪管理中心雷建华主任医师表示,首先,腹部脂肪尤其是内脏脂肪的堆积,会加重心血管负担,增加高血压、高血脂、冠心病等疾病的发病风险;其次,高脂肪、高蛋白的饮食会加重胃肠负担,易引发腹胀、便秘等不适,过量脂肪在肝脏沉积,也会增加脂肪肝的发病及进展风险;此外,脂肪堆积还会影响代谢与内分泌平衡,或影响精神情绪,带来疲乏、注意力不集中等。

因此,适时进行科学、合理的减脂,不仅可帮助改善体形,而且更有助于心血管、消化系统、内分泌等全身多系统的健康改善、提升,降低或减少动脉粥样硬化、脂肪肝、糖尿病等多种疾病的发生风险。“体重的下降可减轻身体负担,使人精力更充沛,以更积极的心态面对工作和生活。”雷建华提醒,在科学减脂过程中,坚持合理、规律的饮食、运动等,也有助于提升免疫力,帮助大家减少感冒、感染等疾病的发生。

回归健康生活方式正确减脂

在减脂、改善体重的过程中,有的朋友为了能尽快见到成效,可能会选择节食等较为极端的方法,对此雷建华提醒大家,在减脂时应兼顾身体耐受度与健康可持续性,可以在医生指导下,根据自身实际情况制订个体化的科学减脂方案。“由于节假日期间很多朋友打破了原有的生活规律,因此在节后减脂应注意回归健康生活方式,在良好生活习惯的长期坚持中收

获健康。”雷建华建议大家从日常的饮食、运动、作息以及心态情绪等方面进行合理调节,稳步减脂。

饮食清淡均衡

在饮食安排方面,应注意控糖控油,适当增加膳食纤维,并保证优质蛋白的摄入。首先应减少或避免食用含糖饮料、糕点、油炸食品、肥肉等高热量食物,优先选择蒸、煮、炖、凉拌等烹饪方式,每餐用油量控制在25—30克(约2—3小勺)。其次,每餐蔬菜占比不低于1/2,优先选择菠菜、芹菜、油菜等绿叶蔬菜;还可搭配苹果、柚子、草莓、蓝莓等低糖水果,燕麦、糙米、玉米等全谷物,以及红薯等薯类。“这些食物所提供的膳食纤维能够增强饱腹感,并帮助排出肠道垃圾,改善节后便秘。”雷建华表示。再次,每餐还需摄入手掌心大小的优质蛋白,如鸡胸肉、鱼虾、鸡蛋、无糖酸奶、豆制品、瘦牛肉等,这些优质蛋白不仅能延长饱腹感,还能在减脂期间保护肌肉量,避免基础代谢下降。

此外,养成良好的饮食习惯也是非常重要的。雷建华建议大家避免暴饮暴食,每餐吃到七八分饱即可(胃部无撑胀感,仍有轻微饥饿);若工作繁忙,可在上午10点或下午3点少量加餐,如5—6颗坚果、1杯无糖酸奶、1个小苹果等,以防过度饥饿导致晚餐过量摄入。

循序渐近运动

运动的开展应循序渐近,使身体逐渐适应,改善机能。在运动的初期可以从“轻运动”开始,逐步过渡到较高强度的运动。例如先开展散步、慢跑、瑜伽、拉伸、太极拳等轻度运动,每次运动半小时左右,让身体逐渐适应运动节奏,降低受伤风险。有氧运动与力量训练相结合,可以提升减脂效率。具体运动方式、频率的选择可根据自身健康状况,在专业人士指导下合理安排、选择。一般来说,健康人群可以一周安排3—4次有氧运动,如快走、慢跑、游泳、跳绳、椭圆机等,每次40—60分钟,高效燃烧脂肪;并搭配2次力量训练,如深蹲、箭步蹲、平板支撑、哑铃弯举等,每次20—30分钟,增加肌肉量以提高基础代谢。

“有些朋友常会抱怨自己‘没时间’运动,其实,我们完全可以充分利用各种‘碎片时间’让自己的身体动起来。”雷建华建议,大家可以在工作间隙每小时起身活动5分钟,做做扩胸、转腰、踮脚、拉伸等动作;通勤时可提前1—2站下车步行,或选



■坚持健康生活方式,科学减脂。新华社发 王鹏 作

择骑行,累计每日运动量不低于1小时,亦可使身体受益。

规律起居作息

雷建华提醒,睡眠不足会直接扰乱瘦素(抑制食欲)和饥饿素(促进食欲)的分泌平衡,可导致食欲亢进、代谢紊乱,影响减脂。因此建议大家一定要保证规律作息、充足睡眠,最好在23点前入睡,保证7—8小时的睡眠。另外,在早晨起床后还可以空腹饮用300—500毫升温水,既能唤醒肠道、促进新陈代谢,还能增加饱腹感,减少早餐摄入量;白天也需注意少量多次饮水,大多数人的每日饮水量应保持在1500—2000毫升,并避免用饮料代替白开水。

调整松弛心态

在减脂过程中,保持良好的心态也是非常重要的。有些朋友由于急于求成,可能会产生一些焦虑情绪。对此,雷建华建议在减脂时应根据自身情况设定合理目标,一般来说健康减脂速度为每周减0.5—1公斤左右,切勿追求过于迅速、极端的效果,否则,过度节食、超负荷运动不仅难以坚持,还可能导致反弹、营养不良、运动损伤等问题。

“另外,大家在减脂期间不必过度严苛,也要接受偶尔的‘破例’。”雷建华表示,例如遇到亲友聚餐稍微多吃了些高热量的食物,也不必自责,之后回归规律饮

食和运动即可,保持松弛的心态,更有利于健康习惯的长期坚持。



避开减脂误区不走弯路

误区一:过度节食,只吃水煮菜

提醒:长期过度节食是非常不建议的,这会导致肌肉流失、代谢下降,还可能引发脱发、贫血、月经紊乱、免疫力降低等问题,在恢复饮食后还很容易快速反弹。

误区二:完全戒掉碳水化合物

提醒:碳水是身体主要能量来源,尤其是大脑和神经系统均依赖碳水供能,过度戒碳水会导致疲劳、注意力不集中、情绪波动。在减脂过程中应选择全谷物、薯类等优质碳水食物,并控制摄入量(每餐约一拳头大小),而非完全不吃。

误区三:过度依赖减肥药、代餐等

提醒:减肥药可能存在副作用,代餐营养单一,长期使用易导致营养不良。而且这类方法无助于养成健康生活习惯,减脂效果难以持久。

误区四:只关注体重,忽视体脂率

提醒:肌肉密度大于脂肪,若在减脂期间增加肌肉,体重可能变化不大,但体形会更紧致。因此建议定期测量腰围(男性<90cm,女性<85cm)、臀围,关注身体围度变化,而非只盯着体重秤数字。

医生提醒

□本报记者 梁蕾

中医认为“脾胃为后天之本”,现代医学研究也证实消化系统的健康直接影响营养吸收、免疫力甚至情绪状态。可见,脾胃与全身健康息息相关。那么,我们该怎样做才能更好地养护脾胃,打下健康的基石呢?针对这一问题记者采访了有关专家,为大家带来有效且易行的健康指导。

细嚼慢咽 脾胃“留白”

“食物结构失衡,如过多食用油腻食物,或者暴饮暴食等都会让脾胃承受较大的压力,因此我们养护脾胃既要调整饮食营养均衡,也要注意控制食物摄入

养护脾胃 中医来支招

量,适当给脾胃‘留白’。”石家庄市中医院中山院区脾胃科副主任张艳彬建议,在合理控制饮食摄入量方面,大家可以采用“小碗策略”,用小号餐盘控制单次摄入量;而且在吃饭时要注意细嚼慢咽,每口食物咀嚼20—30次,这种做法不仅能帮助减轻消化负担,还能提前产生饱腹感。另外,可在两餐之间为脾胃安排4—5小时的“休息时间”,尽量避免连续进食。

平衡适度 温和食养

饮食有节、营养均衡均有助于脾胃养护。张艳彬副主任建议大家每顿饭至少保证有两种不同颜色的蔬菜摄入,并且注意饮食顺序,可以先喝清汤(非浓汤),再吃

蔬菜,然后是蛋白质(鱼、禽、豆制品),最后再吃主食和肉类,这种顺序有助于平稳血糖,减少总热量摄入。

“冰冷的饮食可影响消化功能,因此大家饮食应以温热为宜,给脾胃提供温柔呵护。”张艳彬副主任表示,日常可以适当吃些“护胃菜”,例如山药炒木耳、白萝卜汤、小米粥等,其中山药健脾,萝卜助消化,小米养胃。另外还可选择搭配热普洱茶、大麦茶或山楂陈皮茶等,也有助于消化且不刺激脾胃。

特殊人群 适当“挑食”

不同年龄、不同健康状况的人群应有饮食侧重。张艳彬副主任表示,老年人由于消化功能减弱,应选择软烂易消化的

食物,少食多餐,避免油腻和黏性强的食物,如年糕、汤圆等;儿童需注意饮食规律,控制零食摄入,避免边吃边玩导致消化不良;糖尿病患者需注意碳水化合物总量控制,可用杂粮饭代替白米饭;高血压患者要警惕隐形盐的摄入,尽量少吃加工食品;高尿酸患者则需避免饮食浓肉汤、海鲜和酒类。

消化不良 缓解有方

如果偶尔因饮食不当出现消化不良,该如何进行缓解改善呢?张艳彬副主任建议可顺时针轻轻按摩腹部,促进肠道蠕动;还可根据自身情况适量饮用温热的生姜水或薄荷茶;另外还应保证规律运动,即使只是散步,也有助于食物消化。