

什么运动最减肥?

一张“热量消耗表”告诉你真相

有人说,每一个胖子都是潜力股,瘦了以后的人生会像开了挂一样美好。然而减肥却是个技术活,只有掌握了科学的方法,“瘦身魔法”才会降临到你身上。多位专家解答减肥疑惑,想要瘦成一道闪电的你,千万别错过。

A 一张“热量消耗表”,对照练起来

运动医学专家认为,运动消耗人体内多少热量取决于多方面因素。

性别:同样的运动,男性消耗的热量比女性多,因为男性的基础代谢率先于女性高得多。

体重:同样的运动,体重重的人消耗的

热量比体重轻的多。

运动项目:不同的运动及强度,运动量各不相同,消耗的热量也有很大差异。

30分钟各项运动消耗热量表			
运动项目	运动强度	66公斤男性消耗热量(千卡)	56公斤女性消耗热量(千卡)
步行	慢速	82.5	69.9
	中速	115.5	98.1
	快速	132	111.9
跑步	走跑结合	198	168
	慢跑	231	195.9
	快跑	264	224.1
自行车	12~16km/h	132	111.9
篮球	一般	198	168
	比赛	231	195.9
羽毛球	一般	148.5	126
	比赛	231	195.9
足球	一般	231	195.9
	比赛	330	279.9
跳绳	慢速	264	224.1
	中速	330	279.9
游泳	自由泳,仰泳	264	224.1
	蛙泳	330	279.9
	蝶泳	363	308.1
俯卧撑	中	148.5	126
瑜伽	中	132	111.9

该表格数据来源于《中国居民营养膳食指南(2016)》

B 一个公式,算出你是否需要减肥

你真的需要减肥吗?医学上评价是否肥胖,最常用的指标是身体质量指数(BMI),计算方法如下:

体重指数 BMI = 体重(kg) ÷ 身高的平方(m²)

对亚洲人来说, <18.5 为偏瘦, 18.5~23.9 为正常, ≥24 为超重, 24~26.9 为肥胖。

如果你的身体质量指数处于超重水平,就需要改变饮食习惯;如果处于肥胖水平,而且又有糖尿病、高血压、痛风等疾病,那么减肥就是疾病治疗的重要组成部分。

C 4个减肥误区,坑了我们很久

误区一:每天运动20分钟,就能瘦

运动时间是关键因素。不少忙碌的上班族,选择每晚抽出几十分钟运动,其实很难达到瘦身效果。

锻炼的前30分钟,消耗的是身体内的水分和糖分,30分钟后才会开始消耗脂肪。

水分和糖分减少只能暂时减轻体重,而只有消耗脂肪,才能真正达到减肥的目的。

误区二:运动量越大越好

运动量大时,心脏输出血量不能满足机体对氧的需要,使机体处于无氧代谢状态。

无氧代谢运动,不是动用脂肪作为主要能量释放,而主要靠分解人体内储存的糖元作为能量释放。

短时间大强度的运动后,血糖水平降低,引起饥饿,这时人们会食欲大振,反而更可能摄入食物,对减肥不利。

误区三:彻底和脂肪断绝关系

脂肪类食品耐消化、抗饿,进食后可减少对淀粉类食物以及零食的摄取,对减肥起积极作用。

另外,含有单不饱和脂肪酸的玉米油和橄榄油,具有降低低密度脂蛋白的作用,是减肥健美的理想食用油。

误区四:不吃主食有助减肥

许多人为了减肥,宁可多吃蔬果也不吃主食,这大错特错了。

主食负责为身体提供碳水化合物,同时让胃有足够的饱腹感。如果一味追求低碳水化合物,身体很快就会感觉饥饿,让人吃进更多。

减肥期间,可以用豆类(红豆、绿豆、芸豆等)、薯类代替精米白面当做主食,这样吃“减量而不减饱,减量而不减营养”。

D 科学减肥,推荐5种方式

1.减少热量摄入

如果能将每天的热量摄入减少100千卡,5个星期后,就大约可以减重4公斤。

购买零食时,阅读包装上的“营养成分表”,选择低热量的;避免油炸食品、快餐;严格控制饼干、糕点、糖果、饮料等含糖食物摄入量;晚上睡前2~3个小时内,不再吃东西。

2.改变饮食结构

美国哈佛大学一项为期8年的追踪调查发现:每天都吃全谷物的人,要比只吃精制谷物食品的人体重轻1.1公斤。建议用各种水果、蔬菜和谷物取

代高脂食物。

用流质食物(燕麦粥、粗粮粥、蔬菜鸡蛋汤等)代替主食,但要注意选择的食物应充分提供营养素。

3.户外运动

每周进行3~5次户外运动,是消耗脂肪的好方法,但每次时间应在30分钟以上。

老年人、长时间不运动的人,更适合走走跑跑的运动方式,可以循序渐进开始。先走1分钟,再以每分钟100米的速度慢跑1分钟,如此交替进行,每隔两周增大运动量。

4.举重运动

靠力量锻炼也能使你减肥,因为举重能增加肌肉,肌肉越发达,人体新陈代谢就越快。

力量训练不太适合年纪较大的人,为避免受伤,最好请专业教练指导。

5.多喝水

饮水不足,会引起人体不断积蓄水分作为补偿,并使体内更容易积聚脂肪,导致肥胖;还可能会引起人体新陈代谢功能的紊乱,致使能量吸收多,释放少。

对减肥者来说,一定要每天补足水,8杯即可。还要少喝饮料,因为饮料中糖分可能超标,不利于控制体重。

据新华社

为什么孩子配眼镜后,近视度数还会增涨?

不少家长感到奇怪,孩子明明已经验配了框架眼镜,为什么近视度数还是会增加?甚至有一些家长误认为,导致近视度数增加的元凶就是近视眼镜。

眼科医生解释,孩子近视后戴上框架眼镜,可以减少视网膜的模糊像,减轻视疲劳,起到延缓近视度数增长的作用。那为什么戴了眼镜之后近视还在涨呢?那是由于角膜非球面的特殊性,配戴了框架眼镜,也只

能提高中心视力,周边视野还是落在视网膜的后方,我们称为远视性离焦。眼球为了对焦就会向后生长,导致眼轴的长度增加。

眼轴的正常长度是24mm,如果眼轴过长,物体的焦点就无法落在视网膜上,近视的度数也就越高。随着孩子身体的发育,眼轴的长度也会出现明显增长,这都会导致孩子配镜后,仍然出现近视度数上涨的情况。

孩子近视后应该怎么办?眼科医生建议,应该带孩子到专业眼科医院进行检查,排除其他眼病后,根据每个孩子的情况不同,定制科学的矫正方案。衡阳爱尔眼科医院开设青少年近视防控专科,能够通过医学验光配镜,配合角膜塑形镜、云夹等前沿技术,帮助孩子科学开展近视防控,有效控制近视度数的增长。

咨询及预约专家:0734-8239955

广告

