

“丰乳肥臀”好生养？NO！先减肥再备孕

都说丰乳肥臀好生养，170 斤重的小雅(化名)足够重量级了，在二胎的征程上奋斗了两年，然而路途坎坷，屡屡失败。原来都是肥胖惹的祸，子宫里有好多“小泡泡”。专家指出，有些肥胖女性内分泌紊乱，激素水平失衡，新生命那就迟迟不来报到。

案例：
 一个月减重 24 斤
 接着就怀孕了
 28 岁的小雅，是个一直想怀二胎的备孕妈妈。都说屁股大好生养，体重 170 斤的小雅也就不曾想过要减肥。可是备孕有 2 年了，却怎么也怀不上。小雅心里很着急，就去医院就诊，经过 B 超检查发现，原来多囊卵巢综合征暂时“夺走”了再次当妈妈的机会，医生建议先减肥再备孕。于是找到营养师，希望能帮她甩掉肥肉，迎来新生命。

营养师在仔细了解小雅饮食习惯、身体状况后，根据她的自身情况，为小雅制定私人方案先进行减重，主要进行饮食与运动指导。一个月后，小雅的体重降到 146 斤，减重 24 斤。健康瘦身后，不仅气色转好身体轻盈，更可喜的是神奇般怀孕了。怀孕后，营养师就建议小雅暂时可以不用再减肥，注意补充营养。十月怀胎后，一名健康的男婴诞生。

释疑：
 喝水都会胖
 天生“易胖体质”？
 “哎呀，我也没吃啥。易胖体质，喝水也会变胖！”很多人喜欢这样说道。其实这是毫无科学依据的。专家介绍说，如果一个人什么也不吃，只喝水。没有摄入糖分、脂肪，基础代谢值下降，又怎么会变胖呢？经过这么多年，会养成稳定的基础代谢值。基础代谢值就像一个天平，平衡着人的摄入量与消耗量。
 专家说，摄入量大于消耗量，超过了供给能量的需要。单纯的饿瘦就会导致基础代谢值下降，如果后面恢复到正常饮食，基础值中摄入量就会大于消耗量。单纯饿瘦会瘦得很快，但往往会导致面黄肌瘦、月经不调、便秘等一系列问题。只要恢复原来的饮食，更容易反弹，甚至比之前更胖。因此不能单靠控制饮食来减重，而应该让基础代谢值下降并维持稳定。



建议：
 科学减肥 因人而异
 提到减肥的总原则，无非就是“管住嘴迈开腿”。但是问题具体到个人的时候，还需要结合个人特性。由于备孕妈妈的特殊性，在减肥这件事上更应格外注意，以免适得其反。
 专家指出，减肥要因人而异。制定方案之前，需要了解患者的饮食习惯、家庭遗传、有没有使用激素的历史等。除此之外，还要考虑一些基础疾病，包括有没有甲状腺功能减退等。因此，建议到正规医院营养科咨询，找到真正肥胖的原因是什么，对症下药。运动加饮食控制，根据肾功能的情况，考虑是否调节膳食的结构，才是科学减肥的有效方法。
提醒：
 肥胖备孕者
 警惕多囊卵巢
 如果你是个肥胖的备孕者，但是迟迟好孕未至，那你还要警惕多囊卵

巢综合征来捣乱。专家介绍，肥胖的症状也是多囊卵巢综合征诱发因素之一，由于多囊卵巢综合征下女性排卵障碍，没有成熟的卵子，精子再勇猛也没法制造出健康的受精卵。多囊卵巢综合征患者即便怀孕了，但是也会因为体内激素不稳定，孕囊和子宫内膜发育不同步，功能不协调导致流产风险升高。
 “当体重下降，混乱的内分泌系统恢复正常，雄激素水平下降，有利于恢复排卵。这也是为什么很多肥胖的女性很难怀孕，备孕必须要先控体重的原因。”专家介绍。
 很多女性很迫切地治疗，也就是助孕，“多囊卵巢综合征患者虽然受孕几率小，但是由于可以稀发排卵，所以还是有自己怀孕的可能。”专家指出。一般情况，在患者激素水平调整到正常水平后，则需要进行促排卵药物治疗才能怀孕。检测排卵期，建议自然受孕。

据新华网

冬季怕冷就这么做

现在天气变得越来越寒凉了，对于老年人以及体寒的人群来说，最害怕的就是度过寒冷冬季。
 除了添加衣服之外，我们可以根据自身体质和年龄选择合适的运动项目。对于呼吸系统疾病的人群来说，尽量在阳光充足的时候锻炼，防止受到寒冷刺激，千万不能过早进行锻炼，不然会引起脑供血不足。慢跑、练瑜伽、打太极或者跳舞，不仅能够调养情绪，同时也可以提高身体温度。
 在冬季吃以下食物，也可以提高身体的耐寒能力：
 1.牛肉。在牛肉里面含有大量的无机盐、维生素、脂肪以及蛋白质，具有强筋骨以及补益脾胃的功效，如果把牛肉和北芪党参做成汤的话，不仅味道鲜美而且也能够补气血、补充体虚的情况，同时也能够增强人体御寒能力。
 2.瘦肉。当身体摄入足够的铁元素时，就不会感觉到身体那么寒冷了，所以要为身体大量补铁，正好在瘦肉里面会含有大量的铁元素，含有的热量以及脂肪又不是很高，对于减肥人群来说属于最佳提温食材。
 3.胡萝卜。胡萝卜能够提高身体的免疫系统，具有暖身的功效，能够帮助调理身体，同时改善体寒的体质。里面含有大量的维生素 A 以及胡萝卜素，能够起到明目补肝的功效。尽量是把胡萝卜炒着吃，这样才能够发挥其最佳的营养价值。
 4.鸡肉。鸡肉可以为身体补气血，同时也可以调节身体，具有暖身的功效。对于阳气偏虚的人群来说，可以选择鸡肉或者羊肉，气血不足的人群可以选择乌鸡、鸭肉等。
 5.羊肉。在冬季很多人喜欢吃涮羊肉，里面含有大量的维生素、锌、铁等矿物质，肉质比较细腻，且容易被身体消化吸收，能够提高身体的抵抗力和免疫力。
 温馨提示：冬季进补一定要根据自身体质来选择。每天要保证充足的睡眠，这样才能够保存阳气。

据新华网

初榨橄榄油不适合炒菜

橄榄油中含有不饱和脂肪酸、丰富的维生素及抗氧化物等多种成分，并且不含胆固醇，所以相比于其他食用油，很多人认为橄榄油更健康，不仅仅是凉拌时使用，炒菜时也用它。但需注意，初榨橄榄油用来炒菜就有点浪费了。
 实际上，从橄榄油的油酸含量来讲，橄榄油的耐热性比富含饱和和脂肪酸的大豆油、玉米油要强很多，所以橄榄油除了用来凉拌菜外，也可以煎、炸、炒。不过，橄榄油中还含有其他的成分，对它的耐热性也会产生一定的影响。
 特级初榨橄榄油味道最好，价格也比较贵，拿特级初榨橄榄油来炒菜却属于浪费行为。因为此类橄榄油中含有具抗氧化作用的多酚类化合物以及叶绿素，如果采用高温翻炒，会使橄榄油里的某些营养物质和功能成分受到破坏。
 而且，橄榄油被高温加热时会释放一种化学物质，和食物内的蛋白质产生化学反应，导致蛋白质溶解度和营养价值降低。
 不过，经过提炼的精炼橄榄油，用来高温烹调就比较适合。混合橄榄油也同样适合热炒、煎炸等中、高温烹调，对于食用的价值营养不是很大。
 橄榄油最适合低温烹调，尤其是对初榨橄榄油来说，在凉拌菜肴中使用最合适。

据新华网

这样泡柠檬水喝 口感与营养兼得



新鲜柠檬香味浓郁，用来泡水喝，可以补充丰富的维生素 C，是不错的美容佳品。但在冬季，很多人会用开水来泡柠檬，认为这样柠檬的味道会散得更

快，而且喝点热乎的也更舒服。殊不知，这样的做法反而会损害柠檬中的营养物质，而且容易让柠檬水泛着一股苦味。
带皮切片温水冲泡
 鲜柠檬一定要带皮切薄片。因为皮的部分类黄酮物质更高，如橙皮甙、柚皮甙、柠檬精油等，它们都是有益健康的成分。切薄片则更有利于柠檬皮中的香气成分散发出来。
 泡柠檬水的时候用什么温度的水合适呢？有人担心，水温太高会导致维生素 C 的损失，其实柠檬的酸性较强，而维生素 C 在酸性条件下耐热性较好，没那么容易损失。
 因此柠檬泡水用温度在 60℃ 到 70℃ 的水比较适宜。因为温度过高的水

会使得柠檬中的苦味散发出来；而水太凉，柠檬的香味不容易泡出来。
一片柠檬泡一升水
 柠檬 pH 值低达 2.5，味道过重会伤胃，所以柠檬泡水一定要淡，大片带皮柠檬泡 1 升水，能倒 3 到 4 小杯，一般冲泡 2 到 3 次，没有柠檬味道时换片新的即可。
 这样泡出来的柠檬水不酸不涩，比较清香，不加糖或蜂蜜即可饮用，所含能量几乎可以忽略不计。如果柠檬片放得比较多，则需要加糖或蜂蜜，有利于平衡酸味。
 需要注意的是，胃溃疡、胃酸分泌过多的人不建议喝柠檬水，容易导致胃酸过多；糖尿病患者喝柠檬水的时候不建议放蜂蜜或糖。

据新华网