

空腹晨跑,真的好吗?

有一种广为流传的说法:早晨空腹跑步,可以燃烧更多脂肪。理由有两点:1.在一整夜的休息睡眠后,身体中的糖原已经被消耗殆尽,这个时候早起去跑步,身体只能直接调用脂肪来提供能量,所以极大有利于脂肪消耗,减肥效果当然也就更好。2.早晨醒后新陈代谢率最低,经过运动可以明显提高代谢率,可以让代谢率全天保持最佳状态,增加能量消耗,因此有助于减脂。这两个理由貌似都很有道理,但事实真是这样的吗?



3 晨起代谢率低 通过晨跑加速代谢?

夜间睡眠的确是人体代谢最慢的时候,这时候只需要维持呼吸、心跳和体内基本代谢活动就可以了,而白天我们要进行各种生产生活活动,代谢会增强,运动时代谢当然会显著增强,所以,这种说法是对的。

运动时,不仅可以使人体保持高代谢状态,更快更高效地燃烧脂肪,并且运动后,这种高代谢状态仍然将维持一段时间,这称之为运动后过量氧耗。所谓运动后过量氧耗,是指运动结束后一段时间,你的心率可能已经回到安静水平,但你仍

然保持更快的呼吸,也就是保持高代谢状态,也许你觉察不到,但事实上运动结束后很长一段时间,你的呼吸比运动前都要略快一些,这绝对是胖纸们天天梦想的——坐着也能减肥,因为运动后很长一段时间维持更快呼吸,就意味着加速热量分解。

当然,晨跑会加速代谢,不代表晨跑更减肥,任何时候跑步,都能加速代谢,不会因为运动时间变化,而使得代谢产生多大差别。所以说,晨跑加速代谢是正确的,但说只有晨跑才加速代谢,这是没有科学依据的。

4 空腹运动也有危害

其实,在饥饿状态下训练,十分容易增加人体的疲劳感,直接影响训练效果。

而且还有以下三大危害,必须引起重视:

1.低血糖

空腹运动,尤其是早上的空腹运动,此时身体有超过10小时以上没有摄入热量,而体能的糖类也消耗了不少,因此血糖浓度偏低。燃烧脂肪须借助糖类的“点火”效应,所以空腹运动时,身体没办法充分燃烧脂肪。

2.消耗肌肉

在低血糖的情况下强迫身体运动,会大幅度消耗肌肉,而肌肉中的蛋白质在分

5 跑前怎么吃?

一般来说,运动前1—2个小时进食会比较合适;如果时间间隔较短的话,请保证训练时候不要过饱。要避免吃高纤维食物、高脂肪食物,这些食物可能会引起肠胃不适。运动前推荐:

1.摄入适量复合碳水食物,这些食物中的糖分吸收较慢,有利于在运动中持续释放能量。比如:糙米饭、全麦面包、燕麦、土豆、红薯等;

6 其他注意事项

健康的人一般都可以在空腹的情况下进行跑步,对于低血糖不必过分担心。但是不建议在空腹的情况下跑超长距离。比如很多人会在下班后就去跑步、打球、健身,运动后在回家洗澡吃饭,这都没什么问题。

低血糖问题以及三高人群,不建议在完全空腹状态下去运动。尤其不要在腿发软、心发慌、精神不振的情况下空腹运动。

研究显示 防晒霜用一天 血液中化学成分超标

美国一项小规模初步研究显示,使用防晒霜一天,其中部分化学物质会进入人体血液,且水平高于美国食品和药物管理局标准。

美国食品和药物管理局药物评价与研究中心研究人员召集24名健康志愿者参与测试得出上述结论。研究中,志愿者连续4天、每天4次分组使用不同性状和品牌的防晒霜涂抹全身75%的皮肤。

志愿者第一天使用防晒霜之后,研究人员即发现其血液中氧苯酮等3种化学成分水平持续升高,且超出美国食品和药物管理局有关标准。停用防晒霜后,这些化学成分仍停留志愿者体内至少24个小时。

防晒霜先前在美国不必接受药物类安全测试,因为人们普遍认为其安全无虞。研究人员认为,人体全身会吸收防晒霜成分显示,有必要进一步研究其临床意义。研究报告刊载于6日出版的《美国医学会杂志》。

不过,美国食品和药物管理局前任局长罗伯特·卡利夫在同期刊载的一篇评论中说,消费者没有必要因此停用防晒霜。因为,研究发现使用者血液中防晒霜化学成分水平“远高于食品和药物管理局标准并不意味这些成分不安全”。未参与研究的其他专家注意到,研究中志愿者使用防晒霜的量远高于人们日常用量。

据新华社

深加工食品 可能使人更容易发胖

加工好的食品吃起来方便快捷。但一项新研究表明,它们可能会“诱使”人们吃得更多,从而导致超重和肥胖。

这项由美国国家卫生研究院下属的国家糖尿病、消化系统疾病和肾病研究所进行的研究,首次通过随机控制实验来观察深加工食品对人们进食的影响。该研究体系定义的深加工食品指的是含氢化油、高果糖玉米糖浆、调味剂和乳化剂等食品工业中常见添加成分的食品。

研究人员在新一期美国《细胞—代谢》杂志上发表论文说,10位成年男性和10位成年女性志愿者参与了这个为期一个月的封闭实验,他们被随机分为食用深加工食品组和低加工食品组,连续两周食用同一组别食物。每份深加工食品和低加工食品所含的热量、糖分、纤维、脂肪和碳水化合物都一样,而志愿者可自由选择吃多少份。例如一份深加工食品早餐可能包括火鸡培根和奶油芝士百吉饼,而低加工食品早餐则是加入核桃、香蕉和脱脂牛奶的燕麦片。

结果显示,食用深加工食品的志愿者平均每天比另一组志愿者多摄入约500卡路里的热量的食物,而且吃得更快。他们的体重两周后平均增加0.9千克,而食用低加工食物组则平均减重0.9千克。

研究人员表示,该研究再次证明了低加工食品的好处,但目前还不清楚深加工食品如何影响人们的饮食行为并导致体重增加的机制。

据新华社

综合新华网消息