

想要身材好 除了会动还得会吃

互联网高度发达的今天，健身已成为很多年轻朋友的社交话题，在各大社交网络平台上，晒出紧实精壮的身材靓照总能获得许多人的瞩目和点赞，于是减肥已不再是女人们追求的挑战，男人们也开始意识到好的身材能够引来更多的关注。越来越多的人选择去健身房“举铁”或从事户外运动，然而，很多朋友也在抱怨为什么自己努力一个星期或者一个月仍然看不到减轻体重的效果，有的非但没有达到瘦身的目的反而越来越胖。那么，当你存在这些问题的时候，你就要先了解到底应该怎么去运动，其次还得反思自己的饮食情况。

能量不平衡实际上是单纯性肥胖的主要原因，当人体摄入能量大于消耗能量时，就容易在体内积累过量的脂肪，导致肥胖发生。人体发展为肥胖后会危害到生命健康，包括易发心血管疾病、代谢综合征、内分泌紊乱、消化系统功能异常和关节损伤，甚至增加癌症发生的风险，因此肥胖不仅仅影响到体型，也会给生命健康带来更高的风险。

那么，如何才能有效而又健康的减肥呢？无外乎两方面，科学的运动健身和饮食控制。



A 运动健身

相信已经有很多朋友认识到“管住嘴，迈开腿”是减肥的必要条件，“迈开腿”指的就是科学运动。

许多国内外研究均已报道，运动能够改善肥胖患者的身体机能，减少脂肪量，提高健康水平，这些研究不仅针对成人，对超重或肥胖儿童青少年同样得出运动能够减肥并改善心血管健康、恢复正常生理机能水平、增强代谢能力和降低与肥胖相关疾病发生风险的结果。

美国运动医学学会（ACSM）给超重或肥胖者的运动建议是：每周至少 150 分钟的中等强度运动，以达到促进健康的作用，但要达到体重下降的目的，每周运动时间应延长至 200-300 分钟。即想要达到减肥目的，应每周运动 3-5 次，每次 40-100 分钟，运动强度要达到中等水平。通常大家认为有氧运动，比如长时间快走、慢跑、游泳和自行车等等，才能够减脂，其实只要合理运动，提高身体代谢水平，减脂自然而然就会成功。不仅仅是有氧运动，每周安排 2-3 次力量训练，能够保证肌肉质量和骨骼健康，提高基础代谢，让减脂过程更加轻松；现如今流行高强度间歇运动（HIIT）则是省时高效的选择，通过短时间的运动却能起到更好的减脂效果，很多 HIIT 训练计划还同时包含了有氧和力量训练，显得综合性更强，对身体塑形也有一定帮助。

HIIT 是 High-intensity Interval Training 的缩写，意思是高强度间歇训练法，用来练习心肺功能，冲击速度，配合其他训练减脂效果明显，这种特殊的训练方法问世以来风靡欧美大陆。

短时间高质量的脂肪和卡路里燃烧非常适合现代人的生活方式。通常 HIIT20 分钟的训练比在跑步机上连续跑一个小时还要有效,重点是前者达到了更优秀的效果并且节省了四十分钟之多,这种训练方式会让你在 20 分钟之内耗尽 100%的体力,具体方法是 1 分钟不间断高强度运动,20 秒钟休息，至少 6 个循环。

B 饮食控制

很多人问，运动已经做到了，但为什么还没有瘦呢？这就得说起“三分练，七分吃”。我们现在都非常重视运动在减重减脂中的作用，却往往忽略了适当饮食控制的重要性。饮食方面要注意哪些问题呢？

1 膳食营养要均衡

中国营养学会推荐成年人一天中食物的摄入为：谷薯类 250-400 克（其中，含全谷物和杂豆：50-150 克，薯类：50-100 克），各种蔬菜 300-500 克，各种水果 200-350 克，畜禽肉 40-75 克，水产品 40-75 克，蛋 40-50 克，奶及奶制品 300 克，大豆及坚果类 25-35 克，盐<6 克，油 25-30 克。平衡膳食，才能保证各种营养素摄入充足，同时避免摄入过多的热量。

在此基础上，ACSM 建议超重和肥胖者每天保证能量摄入减少 500-1000 卡路里，即减少 56-111 克脂肪，或 125-250 克碳水化合物。这通常是通过减少一部分脂肪和一部分碳水化合物摄入来实现的。脂肪是必需脂肪酸的来源，人体每天需要一部分必需脂肪酸，它参与细胞膜构成等等，同时脂肪也是体内激素代谢的底物，所以不可以完全依赖限制脂肪的摄入来实现。因此要

2 适当增加优质蛋白的摄入

蛋白质虽然也含有热量，但是它更重要的是参与组织修复、免疫、消化酶分泌等生理过程，而不是作为主要的供能物质。仅在某些极端的生理情况下，机体中才会分解蛋白质来提供能量，如：厌食症患者、或长期热量摄入不足的人群。运动人群对蛋白质的需求量较普通人略增加，尤其是有氧锻炼的同时，增加力量练习。抗阻练习后，肌肉的体积会增大，用于肌肉等组织修复的

3 尽量选择热量低的食物，减少饥饿感，增加饱腹感

每个人都有这样的体会：一旦感觉饥饿，就会积极寻求食物，有吃东西的强烈愿望；一旦感觉饱了，就会自动停止进食，一段时间内再也不想吃东西，这种感觉就叫做食物的饱腹感。

在含有同等热量的前提下，食物的能量密度越低、食物体积越大、食物纤维越多、食物咀嚼速度越慢、食物消化越难，食物的饱腹感越强。

主食类选择含有较高纤维含量的粗粮，如：玉米、糙米、黑米、紫薯、南瓜等，避免和减少

4 改变进餐顺序

通常我们进餐顺序是：主食、荤食、蔬菜、汤品、水果。由于主食和荤食中含有较多的碳水化合物、蛋白质和脂肪,这种进餐顺序可能会摄入



减少能量摄入量，首先要适量减少食物中脂肪的摄入，烧菜时少放油，多选择低脂食物，尤其避免高脂食物：如：巧克力、炸鸡、油炸食物、膨化食品等。其次要减少一部分碳水化合物的摄入，适当减少谷薯类的食物，尤其是要避免含糖饮料，如：奶茶、碳酸饮料、茶饮料等，每 100 毫升这类饮料中，碳水化合物含量多在 10 克（40 卡路里）或以上，这些糖分不需要经过太复杂的消化和吸收过程，就可以很快地进入到人体，很容易造成碳水化合物摄入过多。当体内的碳水化合物过多，在无法消耗的情况下，会合成脂肪并储存起来。中国居民膳食指南提出：添加糖摄入量每日不超过 50 克，最好限制在 25 克以内。即，每天的含糖饮料不能超过 250 毫升。当我们有效控制食物中碳水化合物和脂肪的摄入后，在运动过程中，才能调动并消耗体内多余的脂肪。

氨基酸（蛋白质分解产物）也增加。可以选择含优质蛋白食物，如：奶、蛋、水产品、畜禽肉等动物类蛋白，以及豆等植物类蛋白。在选择畜禽肉类动物类蛋白时，要尽量选择脂肪含量低的。需要注意的是，当摄入的蛋白质超过人体的需求时，多余的蛋白质会经过分解、脱氨等一系列生理过程，最后同样会转化成脂肪，所以优质蛋白虽好，也只能适量增加摄入。

精细谷物。

蛋白质的消化吸收过程较长，在肠胃中停留的时间长，有助于增加饱腹感，减少饥饿感。可以选择脂肪含量较低蛋白含量相对较高的食物，如：鸡肉、鸡蛋、牛肉、鱼虾海鲜类等。

可以多选择蔬菜和水果。蔬菜中的热量普遍不高，如：豆角、菠菜、豆芽、萝卜、白菜、花菜、芹菜等。水果可选择膳食纤维较高的，如：橙子、苹果、葡萄等。

更多的热量。正确减肥餐的进食顺序应该是:水果、汤品(素)、蔬菜、荤食、主食,直到七分饱后结束用餐,不宜吃到十分饱或吃撑了。

据新华网

蠕型螨是一种小型寄生螨类，主要以毛囊中的油脂为食，而眼部睑板腺等提供的丰富分泌物，使蠕型螨很容易在眼睛寄居并繁殖。

蠕型螨会引发哪些眼病困扰？

倒睫、乱睫等：蠕型螨在睫毛毛囊处寄居，以毛囊上皮细胞和代谢产物为食物，导致毛囊扩张、增生及过度角质化，引起睫毛脱落、倒睫或乱睫等睫毛异常。

睑板腺功能障碍：是蒸发过强型干眼的主要原因。因蠕型螨寄居在睑板腺内引起睑板腺口堵塞，导致睑板腺功能障碍，影响泪膜稳定性，进而形成蒸发过强型干眼，故多见于

老年人，油性皮肤更常见，常伴有睑缘炎。主要症状有眼部烧灼感、异物感、干燥感、视疲劳等。

结膜炎、角膜炎：当睑缘的炎症扩散到结膜时引起睑结膜炎,甚至侵犯角膜,引

起角膜炎。患者出现眼睛充血、发红等。

“蠕型螨”偏爱不良生活习惯人群

爱尔眼科衡阳医院角膜病学科主任张星慧介绍，“蠕型螨”偏爱长期化妆，沉溺于电脑、电视、手机或者有熬夜、酗酒等不良生活习惯的人群；尤其中老年人群油性皮肤更常见。张星慧主任提醒，出现眼痒、眼干、眼涩等情况，应及时到医院进行进一步检查。咨询热线：0734-8239955。

眼睛发痒？当心“蠕型螨”

广告