

一直在减肥,从来没瘦过? 你可能忽略了这一点



五月不减肥,一年徒伤悲。此刻,请心疼地抱住胖胖的自己。不是正在减肥,就是在准备减肥的路上。如今,减肥已经成为不少人生活中“永恒的”主题。然而,越减越肥却似魔咒般,困扰着很多人。

减肥到底为什么这么难? 你可能忽略了一点:心理因素。“好吃的东西太多,我胖赖我吗?”“赖。”

A 吃得太多或是心理需要

导致肥胖的原因很多,主要的因素包括:遗传因素、生活方式因素和心理因素。

遗传因素 遗传因素是先天的,父母肥胖则孩子肥胖的概率大。虽然遗传因素无法改变,但遗传因素往往是和其他两种因素一起作用的。“小胖墩”的出现,除了遗传父母的体质,更有可能同时也受到父母高热量饮食和缺少运动的生活习惯的影响。

生活方式因素 现代人从事体力劳动相对较少,也不再需要为食

物短缺而苦恼,为了追求口感,饮食中精细加工食物的比例越来越高。另外,聚餐成为人们重要的社交方式,和朋友一起吃饭更容易吃多,所以经常聚餐也是容易肥胖的原因之一。

心理因素 压力与进食、肥胖有密切关系。人体在应激情况下会分泌肾上腺素、胰高血糖素等激素。这些激素能帮人应对压力,但慢性压力导致人体长期处于应激状态,内分泌也会发生相应改变,使人更容易饥饿,对食物的渴求增强。所以人在压

力大的时候更容易多吃,吃高热量食物。压力还可能导致瘦素分泌减少,促进脂肪堆积,进一步增加肥胖风险。

此外,进食尤其是进食高热量食物能带来体内多巴胺的分泌,多巴胺是人体内引发快乐的物质。于是,有人会习惯性地吧进食当作发泄情绪的途径,只要心情不好就大吃一顿。

这种和情绪密切相关的进食问题,叫做情绪性进食。有这种问题的人,往往同时存在内在的焦虑情绪和空虚无聊感。

送你4个减肥小技巧 不用挨饿也能减肥

1.饭前喝白开水能减肥!

减肥原理:

饭前喝一定量的水,可以让正餐比平时少吃一些,每天少摄入些热量。

2.多晒太阳能减肥!

减肥原理:

缺乏维生素D的人肥胖风险更高,晒太阳可以促进合成维生素D。

3.改进顺序能减肥!

减肥原理:

先吃蔬菜和肉类可增加饱腹感,然后吃主食可控制进食量,同时减缓血糖升高的速度,减轻胰岛素抵抗从而预防肥胖。

4.早饭晚吃,晚饭早吃能减肥!

减肥原理:

人体的生物钟不止影响起居睡眠,也与进食的代谢关系密切,通过『限时饮食』有助于减肥。



B 告别减肥失败的心理“诅咒”

谈到减肥,我们都知道要“管住嘴、迈开腿”,一方面减少热量摄入,另一方面增加运动,消耗能量。但说起来容易做起来难。很多人都经历过反反复复的减肥——失败——再减肥——再失败的过程,其中很重要的原因,就是难以有毅力一直坚持限制热量摄取和增加运动。

在定计划时要注意以下两点:

1.不追求短期快速减肥

一口吃不成胖子,一下也减不成瘦子。即便有人可以实现迅速减肥,往往也难以维持。我们身边经常有一些“减肥成功人士”,很快减轻了体重,但也很快胖回了原来的样子,有些人可能比原来更胖。合理的方法是从调整生活方式入手,分析自己有哪些导致肥胖的生活方式。

我们改变不了肥胖的遗传基因,但生活方式是可以改变的。具体方法有很多,比如增加食物种类和粗粮比例、避免久坐、适度运动等。重点是这些改变应该是你可以坚持的,是一种新的生活方式的选择,而不是为了减肥而做出的短期调整。

所以,切忌心血来潮做出一些不切实际的改变,咬牙硬撑虽然也能减重,但不能持久,反而可能导致报复性地大吃大喝和体重反弹。

2.减肥和减压相结合

如果已经有情绪性进食,就提示这个人所承受的压力已经达到极限了,需要适当减压。减压的方法包括合理安排工作和

我们面临那么多诱惑,到处都可以吃到美食,还经常有聚餐的邀请。而工作本身就很累了,还要坚持不懈地运动更是难上加难。因此,想要减肥先要合理地分配自己的精力,这需要制定一个长期且合理的减肥计划,而不是冲动性地想要一蹴而就。

生活、规律作息保证睡眠充足、适度运动和正念冥想等。

现代人总是有忙不完的工作,时间安排得越来越满,留给自己的休闲放松机会越来越少。出现情绪性进食是长期压力的结果,也是应该调整生活状态的警示信号。如果不及时改变这种状态,接下来还会有高血压、糖尿病、心脑血管疾病、肿瘤等更多的问题。了解自身的极限,懂得进退有度是一种人生的境界,虽然可能心有不甘,但不再执着于超出自己能力范围的目标也是一种智慧,正所谓退一步海阔天空。

正念冥想也是一种有效的减少情绪性进食和减压的方法,主张关注当下,关注此时此地,强调“有意识地觉察”,同时又不带评判、不做分析。在心理学中,正念冥想还被发展成为一种治疗方式:帮助你减少压力、缓解焦虑抑郁情绪。

还有,冥想能让我们从“想要减肥,又瘦不下来”的情绪中脱离出来,慢慢释放自己受到的各种思想的控制,开始找到真正的自己,与自己的潜意识对话,找到坚定不移的减肥动力。

据新华网

这些“肠”识你应该知道

刚刚过去的5月29日,是“世界肠道健康日”,肠健康,才能常健康,这些“肠”识你应该知道。

肠道微生态(菌群)平衡的重要性

肠道微生态(菌群)是身体健康的一道防线,

- 能抵御有害细菌的危害;
- 能帮助人体提供一定的营养;
- 能帮助产生抗体,提高人体免疫力;
- 能帮助调节精神、抗肿瘤等。



肠道微生态(菌群)紊乱的影响



肠道微生态(菌群)失调,将出现腹泻、便秘、腹胀等症状;

90%的疾病与肠道微生态(菌群)失调有关,如二型糖尿病、肥胖、抑郁症、自闭症、消化道肿瘤、肠癌,以及心血管疾病等。



肠道疾病“青睐”人群

- 生活作息紊乱、饮食不规律的人;
- 吸烟酗酒的人;
- 经常吃外卖的人;
- 不爱运动的宅男宅女们;
- 经常熬夜的人;
- “水土不服”的旅行族们;
- 嗜辣族。



日常生活调理肠道“要诀”

- 一日三餐饮食规律,且不宜过量;
- 适当锻炼,运动有利于肠道微生态平衡;
- 不要乱吃抗生素、激素等药品;
- 戒烟戒酒,烟酒对肠道微生态存在破坏作用;
- 晚饭不宜过迟过饱;
- 不宜熬夜;
- 可适当补充有益肠道的微生态制剂,包括益生菌、益生元、乳酸菌素等。



据新华网