

关于饮食与减肥 这些事你必须知道

■ 张 宇

吃碳水化合物容易发胖?

近年来,很多人迷恋生酮饮食,认为这种方法有助于快速减肥。所谓生酮饮食,是指无碳水化合物或者低碳水化合物饮食模式下,通过燃烧蛋白质和脂肪获能,达到瘦身减肥的一种方法。

很多人认为吃富含碳水化合物的食物会使人发胖,如米饭、面食、马铃薯等。事实上这是不正确的,造成肥胖的真正原因是能量过剩。在碳水化合物、蛋白质和脂肪这三类产能营养素中,脂肪比碳水化合物更容易造成能量过剩。1克碳水化合物或蛋白质在体内可产生约17kJ(4kcal)能量,而1克脂肪则能产生约38kJ(9kcal)能量,也就是说,同等重量的脂肪提供的能量约是碳水化合物的2.2倍。

另外,相对于碳水化合物和蛋白质,富含脂肪的食物口感好,刺激人的食欲,使人容易摄入更多的能量。动物实验表明,低脂膳食摄入很难造出肥胖的动物模型。对从不限限制进食的人群研究也发现,当提供高脂肪食物时,受试者需要摄入较多的能量才能满足他们食欲的要求,而提供高碳水化合物低脂肪食物时,摄入较少能量就能使食欲得到满足。因此进食富含碳水化合物的食物,如米面制品,容易造成能量过剩使人发胖。

尽管低碳水化合物可以快速减肥,但这种减肥膳食有明显的副作用,可导致口臭、腹泻、疲劳和肌肉痉



减肥瘦身是一个永远都不会过时的话题。就瘦身方法而言,管住嘴比迈开腿来得更容易一些。于是,很多人会通过控制饮食来达到瘦身的目的,殊不知,这里面还有很多误区。下面我们一起去看看那些关于减肥瘦身的误区。

挛,更重要的是增加了患心血管疾病的危险。

瘦身越快越好?

俗话说,胖子不是一口吃出来的,脂肪的堆积自然也是由于长时间积累所致。所以,减肥进程也要按时间推进,一般来说,每周减少0.5-1千克比较合理,减肥过快有可能对身体产生危害。

一方面,减肥太快可能会变成“松狮”皮肤。皮肤弹性再好,也无法跟紧脂肪快速燃烧的步伐。这样可能造成皱纹增加,弹性下降。另一方面,减肥太快可能会诱发骨质疏松。减肥的过程要消耗钙,如果减得太快而钙的补充跟不上,就会消耗骨头中的钙,可能诱发骨质疏松。此外,快速减肥会导致血中游离脂肪酸过高,诱发心、肝和肾脏疾病。所以说,减肥要有条不紊地进行。

吃完饭千万不能躺着休息?

饭后躺下休息一会儿似乎是很多上班族最惬意的事情。但身边总有人说,饭后千万不能躺着休息,这样会变胖。其实,饭后躺着或是靠在沙发上休息一会儿是件好事,不用过于担心会变胖。

首先,饭后躺下休息并不会增加肠胃对营养的吸收率,也不会降低基础代谢率。其次,饭后适当休息可以降低胃肠负担。如果饭后马上运动会

让血液流向肌肉和大脑,肠胃缺乏血液供应,那么消化就会受限,从而导致胃肠不舒服。所以,饭后适当躺下休息是可以的,一般10-15分钟即可。

科学减肥很重要

减肥需要持之以恒的坚持和科学的方法,下面给大家几条建议,助力健康减肥。

1. 不可依赖药物减肥。很多减肥药都是通过抑制食欲而达到减肥效果,长期使用会营养失衡,同时很多非法减肥药都含有违禁成分,会危害人的健康。

2. 避开高蛋白食物。很多减肥餐中都会添加大量的蛋白质。需要注意的是,摄入过多的高蛋白质食物会加重肝和肾的负担,如果肝和肾本来就不太健康,就更要谨慎了。

3. 一定要多喝水。减肥过程中会产生大量的代谢废物,都要随着尿液排出,多喝水会加速排泄,降低废物被重新吸收的概率。

4. 代餐不是万能的,不建议长期食用。代餐减肥以降低碳水化合物为代价,营养素供应并不全面,长期食用可能会导致身体缺乏营养。

5. 减肥达到预期效果后,应继续保持健康合理的饮食模式。

减肥切勿投机取巧,也不可偏听偏信。否则,人没变瘦,还可能带来健康隐患。所以,健康饮食、合理运动才是长久之计。

乘船出行意外落水要学会自救

新华社天津电(记者 周润健)天气渐热,乘船出行、船艇观光、水上运动成为不少人的选择。但在享受的同时,也要注意水上安全,一旦发生意外落水要冷静应对,学会自救。

交通运输部北海航海保障中心工作人员提醒,乘船出行或游玩,一旦因为拥挤等情况意外落水时,除了掌握好游泳技能,还应学会自救。意外落水时,应抓住时机大声呼救,引起他人注意;应尽量抓住水中的漂浮物,如救生

衣、救生圈、救生板、木板、泡沫板等,利用它们的浮力求生;在水中发生“抽筋”时,要保持镇定,拉长“抽筋”的肌肉,让其伸展和松弛;不会游泳时,应立即屏住呼吸,尽可能使头部后仰,用嘴呼吸,尽量保持镇定等待救援者到来;当救助者出现时,不要惊慌地去抓抱救助者的手、腿、腰等部位,一定要听从救助者的指挥,让他带着你游上岸。

当同伴落水时,原地大声呼救或跑去找人;马上想办法拨打“110”或

“12395”电话求救;情况紧急,确实来不及对外呼救的,可以使用长竹竿或抛绳索等工具救助伙伴。

需要提醒的是,不要手拉手结成人数链下水救人。在水深或者水下情况复杂的区域,手拉手救人很容易造成更多人员落水;不会游泳或者水性不好的人千万不要下水,否则不仅救不了他人,自己也会失去生命。尤其需要注意的是,未成年人落水后,其他未成年人不可下水施救。

如何去除家里的各种“怪味”

盛夏已至,家里的边边角角最容易产生异味,难闻又不容易清理。如何除味成为很多家庭的烦恼。试试这些生活小窍门,给自己和家人营造一个绿色清新的生活环境吧。

香烟味

室内吸烟的结果就是烟雾缭绕,呛人的烟味挥之不去,而且有碍身体健康。如果你也有类似的苦恼,可用蘸了醋的纱布在室内挥动或点支蜡烛,烟味即可有所减轻。

花肥臭味

喜欢在室内养花的人都会遇到这种问题,若用发酵的溶液做肥料,会散发出一种臭味,这时可将新鲜橘皮切碎掺入液肥中一起浇灌,即可减轻臭味。

厨房异味

做完饭菜后,厨房内的各种味道很浓,在锅中放少许食醋加热蒸发,异味就能得到改善。

鱼腥味

如果炒菜锅里有鱼腥味时,可将

锅烧热,放一些用过的茶叶擦锅,过几分钟鱼腥味就会消失。在洗碗、洗锅水中放几片柠檬皮和橘子皮,或者滴几滴醋,有助于消除碗碟和刀具上沾到的鱼腥味和葱蒜的异味。

油漆味

新买的家具一般都会有一股浓烈的油漆味,只需在室内放两盆冷盐水,1~2天油漆味便可减轻,也可将洋葱浸泡在盆中,也能起到同样的效果。

(本报综合)



南京素什锦

■ 杭 妮

材料:

芹菜、豆苗、菠菜、胡萝卜、莲藕、干张、木耳、香菇、黄豆芽、油豆腐果、盐、鸡精、麻油

做法:

1. 芹菜洗净切段;豆苗、菠菜洗净;胡萝卜、莲藕切丝;木耳、香菇泡发后切丝;干张、油豆腐果焯水后切丝;黄豆芽洗干净。

2. 将上述食材分别炒熟后加盐、鸡精调味,盛出放在一个大盆里备用(分别炒制是因为各种食材的成熟程度不一样)。

3. 将放在盆里的炒好的食材用麻油拌匀,放入冰箱冷藏,吃时盛出用量即可。



遗失声明 ●阳光人寿保险股份有限公司重庆市永川中心支公司遗失以下人员执业证,声明作废。 姓名 执业证号 陈莉 00012750000000002019002320 张玉梅 02005250000000002016090588 00012750000000002019002282 赵文静 00012750000000002019002400 苏小莲 020052500000000020180401221 袁庆 020052500000000020180500751 潘明 020052500000000020180501578 林兴男 020052500000000020180602387 蒋科学 020052500000000020180900618		朱朝梅 020052500000000020180901555 肖治敏 020052500000000020180903549 覃祥 020052500000000020181002565 方小玲 020052500000000020181201906 张义菊 020052500000000020190303518 何开燕 020052500000000020190303500 郑亚东 00012750000000002019005269 彭洲年 00012750000000002019007578 黄璐 00012750011800002019000071 彭桂林 00012750011800002019000080 张帅 00012750011700002019000332 肖杨 00012750011700002019000373 周廷琰 020052500000000020180903485 晏绍君 00012750000000002019018168 张云新 00012750011800002019000452	曾英 00012750011800002019000410 许敏 00012750000000002019002258 钟希斌 00012750000000002019002426 周怡 020052500000000020161205008 涂敏 020052500000000020170502192 黎小红 020052500000000020170905110 邓自然 020052500000000020180602426 陈文明 020052500000000020180602346 肖承学 020052500000000020180900642 龙语 020052500000000020190302523 唐雅雅 020052500000000020190302603 杨光叶 00012750000000002019010792 刘源 00012750000000002019012926 兰应菊 00012750000000002019000039 黄晓伟 00012750000000002019014420	易正兰 00012750000000002019014591 宋代刚 00012750000000002019015527 潘伯静 00012750011800002019000143 唐永和 00012750000000002019009770 潘利仁 00012750000000002019010129 潘松 00012750000000002019010741 何佳 00012750000000002019015367 王兴老 00012750022800002019000360 路梦婷 00012750011700002019000084 冉小燕 00012750011700002019000092 王世贤 02005250000000002015038131 杨秀 00012750000000002019002266 舒春燕 020052500000000020170200836 兰文君 020052500000000020170602178 梁培东 020052500000000020170904109	肖利 020052500000000020171201252 陈福 020052500000000020180501447 赖瑞瑞 020052500000000020180501334 李宗瑞 020052500000000020180501383 蔡娟 020052500000000020180704238 刘绍勇 020052500000000020180700247 苟中菊 020052500000000020180703735 王兴老 000127500000000020180703751 王明亮 020052500000000020180703956 周章 020052500000000020180703606 周燕 020052500000000020180703841 兰文君 020052500000000020180803176 兰文君 02005250000000002018100547 刘波 020052500000000020181002436 梁培东 020052500000000020181202474	吴四兰 020052500000000020181202396 李恩文 020052500000000020181202503 税怡 020052500000000020190100028 王生彬 020052500000000020190302507 邱永伟 020052500000000020190300931 周祥 020052500000000020190300888 胡廷菊 020052500000000020190302496 陈玉梅 020052500000000020190302445 谢君玉 00012750022580002019000011 胡仕云 00012750000000002019001579 唐吉斌 00012750000000002019003183 方洪喜 00012750000000002019003335 陈必容 00012750000000002019004135 代克君 00012750000000002019004047	封永珍 00012750000000002019005726 李加玲 00012750000000002019011126 刘印 00012750000000002019013718 罗才来 00012750000000002019013742 姜瑜 00012750000000002019013687 郭昌淑 00012750000000002019013695 罗义华 00012750000000002019013759 潘志葵 00012750000000002019013726 李光玲 00012750000000002019014212 覃长中 00012750000000002019014108 袁昌平 00012750000000002019014010 唐永超 00012750000000002019014778 宋满娇 00012750000000002019015220 陈发忠 00012750024200002019000031 李维春 00012750022500002019000036
--	--	---	--	--	--	--	--