

早上起来,“蹦”到电子秤上,“我轻了。”晚上睡前,又去称,结果鬼哭狼嚎……别笑话人家这是自欺欺人了。最近,一项新的研究成果,发表在最新一期《公共科学图书馆·综合》(生物学期刊中影响因子排名12)杂志上,康奈尔大学团队研究发现:节食者称体重的频率越大,体重减得越多。

此前这个团队的另一项实验表明,工作日是减肥好时段,周末是增肥阶段,周三通常体重最轻。南京军区南京总医院减肥门诊的医生郑锦锋表示,从心理学角度,时时称重,的确鞭策自己减肥。对于星期三最轻的说法,他则表示,门诊中并没有这样的数据。 现代快报记者 安莹 刘峻 综合《钱江晚报》

一项新的研究成果,给频繁称体重的减肥人士正名

每天称体重有利减肥,周三你最轻



漫画 雷小露

每周至少称一次体重

研究人员对从40名减肥者那获得的2838份体重测量数据进行了分析。结果发现,体重的减少与参与者称体重的频率有关。领导该研究的Elina Helander说:“越常称体重,减肥效果越好。”

在此之前,学界已经有许多研究证明,频繁称体重与控制、保持体重的联系,但是科学家一直没有确定最佳的称体重频率。

这篇论文的研究团队,明确了这个频率,他们的实验表明:参与者要想体重不增加,称重的平均频率为5.8天或至少每周称一次。如果一个月不称,体重就有反弹的兆头。

“一般在我们减肥门诊,我们也建议做体重管理的患者,把1个月的减肥目标数,分摊到每周、每天,所以每天通过称体重的方法,进行体重监测,是科学管理体重的必要方法。”浙江大学医学院附属第一医院主治营养师赵卫玉说,对节食者来说,保持每天1~2次称体重的频率,能够提醒人们减肥的效果,会产生良性的暗示,鼓舞人心。

大多数人在周三最轻

康奈尔大学的研究团队曾经还得到过一个很有意思的结果:你的体重周期,按照“周”发生节律变化,通常在周末,你会增重一些,并在周日达到顶峰;在工作日中,你再掉掉体重。在这项试验中,大多数人在周三最轻。

浙江省中医院内分泌科主任倪海祥表示,一般成年人的一周,工作强度最大的一般是周一、周二,这两天能量的消耗相对较大,效果有可能在周三体现出来;到了周四、周五工作慢慢减轻,周末休息日指日可待,心情可能也会放松,套用一句老话讲,就是心宽体胖。

南京军区南京总医院减肥门诊的医生郑锦锋则表示,没有听说过这种说法,在门诊的统计中并没有这样的数据。对于女性来说,生理期之后几天,由于激素变化,减重比较快,也是最佳减重时期。

在江苏省人民医院有减肥联合门诊,护士长杨伶俐负责专门监测追踪患者的体重。她告诉记者,体重确实容易在一定时期发生变化,比如早晨要比晚上轻1~2斤,这是因为早晨没有进食的缘故。另外,女性在例假前,全身容易水肿,这个时候体重也会相对来说重1~2斤。

冬天难减,但最易见效

不过,频繁称体重能有效控制体重,那是建立在你正在节食减肥的基础上。

浙江的两位医师都提到了减肥的真正黄金规律:长期坚持,这个过程要控制饮食热量,最好配合一周2~3次的运动,从能量摄入控制和能量消耗两个通道双管齐下。

“一般来说,减肥也是初期见效最明显,后面渐渐平稳下来,贵在坚持。”赵卫玉说。像大部分的年轻白领,日日电脑一族,一般工作后体重会有大概5公斤左右的增幅,倪海祥说,一般“节食+锻炼”坚持半年,10斤肉就可以甩掉。

郑锦锋说,一年中最易长胖的季节是冬天,减肥效果最好的也是冬天。人在寒冷的环境里,消耗的热量比在温暖环境中要多得多,如果能在冬天成功控制体重,那么一年中发胖的机会就会大大减少。

对减肥的人,郑锦锋建议采用平衡饮食低热量减肥法,合理控制食物的热量,保持身体中各类营养素充足,从而达到减肥的目的,而单纯减重仅仅是减掉肌肉组织,而不是“脂肪减肥”。

杨伶俐介绍,“曾有个患者参加减肥训练营,辛苦一个月减了20斤,结果回来一个星期就还了回去。重在坚持。”



Audi
突破科技 启迪未来

焕然“心”生,进·享未来

奥迪Q5 15年型 搭载全新第三代发动机,革新登场



再次怒放追逐自由的心,幻化成前行路途上无尽的力量,这就是奥迪Q5 15年型! 搭载全新第三代发动机,让迸发出165千瓦的强悍动力,激发你的心脏,以更低的油耗,更高的能效,让你从岩后起,再往直前! 同时配备quattro®全时四轮驱动系统,踏平崎岖,释放无限驾驶激情! 540升超大行李厢空间,容纳你征服一切的雄心壮志! 即刻到店,尊享奥迪Q5带给你未来之旅! 详情请咨询当地一汽·大众奥迪特约经销商或访问一汽·大众奥迪官方网站。

www.audi.cn



一汽·大众

<p>江苏 嘉兴 荣威 025-52451666/66603088 常州 别克 0519-85157555 常州 别克 0519-81180000 南京 德业 集团 苏奥 025-85337777 南通 别克 0513-85880000 江苏 奇瑞 0514-87785088/87785099 扬州 奇瑞 0514-87706666 无锡 奇瑞 0510-86271000 无锡 奇瑞 0510-82103555 常熟 奇瑞 0512-52730000 徐州 奇瑞 0516-82020000 徐州 奇瑞 0516-82160000</p>	<p>第一汽车(苏州) 0512-66560000 苏州 别克 0512-66180000-1 苏州 别克 0512-81877777 浙江 别克 0511-85111111 江苏 奇瑞 025-46665666 浙江 奇瑞 0515-88270000 0512-81067777 4001850000 苏州 奇瑞 0512-83800700 江苏 奇瑞 0510-86228888 江苏 奇瑞 0510-86008886 0512-56960000</p>	<p>南通 奇瑞 0513-81068888 宜兴 奇瑞 0510-81770000 南京 奇瑞 025-83789599 常州 奇瑞 0519-81098888 常州 奇瑞 0519-80980888 淮安 奇瑞 0517-89006666 宿迁 奇瑞 0527-88120000 无锡 奇瑞 0510-83230000 太仓 奇瑞 0512-53550000 常熟 奇瑞 0515-89270000 常熟 奇瑞 0514-86180000 常州 奇瑞 0523-87878787</p>
---	---	---

一汽·大众汽车有限公司 中国·长春