热线: 96060 E-mail:xdkb@kuaibao.net 現代快報
责编:徐鹏 美编:王莺燕 组版:竺巍 2015.5.12 星期二

瘦身别疯狂

世界防治肥胖日,网友热议“最佳瘦身时刻表”,你怎么看?

要减肥,6个误区你别瞎闯

昨天是世界防治肥胖日,网上关于减肥的讨论此起彼伏,一个“最佳瘦身时刻表”也成了关注的焦点。这个时刻表详细规划了每天各个时间段该怎样减肥。专家告诉记者,照着这个表,估计没有几个人能坚持下来,表中列出的一些健康生活方式,倒真的值得去做做,但也不是都适合每一个人。

通讯员 吴倪娜 杨璞
实习生 章文宜
现代快报记者 刘峻

一组数据

江苏成人肥胖率11.3%

据悉,2002年,江苏18岁及以上成人体重为60.5公斤,男性为64.9公斤,女性为56.9公斤。总体体重超重率为29.3%,总体肥胖率为9.7%,两者之和为39.0%。

最新调查显示,江苏成人体重为61.5公斤,男性为65.8公斤,女性为58.4公斤。总体体重超重率为33.6%,总体肥胖率为11.3%,两者之和为44.9%。省疾控中心专家介绍,与2002年相比,江苏人均体重增加了1公斤。

一个案例

吃了5年夜宵 美女体重增至230斤

22岁的张艳(化名)已经不太敢看过去的照片了。由于胃口大,特别喜欢吃夜宵,在短短五六年的时间里,体重曾经暴增至230斤。在任何药物、运动干预无效的情况下,2012年,张艳在江苏省人民医院实施了切胃手术,胃容量少了三分之二。之后,身形才渐渐恢复。现在,172厘米的张艳,体重118斤,加上标致的模样,她成了一名平面模特。记者了解到,江苏省人民医院已经实施了近500例减肥手术。“从我们统计回访来看,几乎每个人,在手术前,都曾经有过喜欢吃夜宵的经历。”省人民医院专家说。

一个方法

用一条带子检测肥胖

目前,国际上普遍采用身体质量指数(BMI)来衡量体重超标及肥胖症。具体算法是:体重公斤数除以身高米数平方。然而,据英国《每日电讯报》报道,在布拉格举行的欧洲肥胖大会上公布的一项新研究称,用一条带子来测量你的腰围和身高比例,可能比BMI指数更为精准有效。

方法:首先用一条带子测量出你的身高,然后将带子对折,看看对折后的带子是否能轻易环过你的腰。若不能,则为肥胖。以往的国际研究表明,个人腰围超出身高的一半,则有着较高的心脏病风险。牛津布鲁克斯大学的研究人员调查了2917名年龄在16岁的青年,发现若使用带子来测量腰围身高比,则三分之一的受试者为肥胖,而采用传统的BMI指数,这些人则全部被归类为正常体重。

一份计划

网传最佳瘦身时刻表,靠谱不?

学生们都喜欢在学习时列详细的计划表,规定自己在每个阶段完成既定的任务。现在,想要减肥的网友也来严格要求自己了。昨天网上流传一张最佳瘦身时刻表,引发网友热议。从早上起床到晚上睡去,时刻表将一天划分为9个时间段来执行“瘦身计划”。

制图 李荣荣

说法1

有的刻板,不适合每个人

关于这份“瘦身时刻表”的科学性,南医大二附院营养师梁婷婷说:“这份时刻表在原则和大的方向上是没有问题的,但是在细节和适用性上都存在问题。”

她说:“让年轻的上班族在6点钟起床锻炼可能不太现实,大家因为工作原因,睡得晚,在睡眠时间和睡眠质量没有保证的情况下,不建议晨起运动。夏季喝茶能够清热解毒,但是喝茶减肥并不适用于每个人。肠胃不适、寒性体质的人不适宜多喝茶。”

梁婷婷也提醒大家,午睡的时间不宜过长,20-30分钟是最合适的,但时刻表上的14点太晚了,一般是中午12点半到1点钟左右为宜。午睡不宜过长,睡太久会使人下午呈现倦态,还可能影响晚上睡眠质量。

说法2

有的倒真的可以一试

专家提醒,运动锻炼应该遵循时刻表上提倡的,在室内或小区内进行半小时左右的晨练。梁婷婷解释道:“在太阳未出来之前,公园里的植物缺少光合作用,空气中氧浓度不够,不适宜晨练。在室内或小区内走动是科学的。”她也提醒,年纪大的人,或是患有心血管疾病的人,不适宜晨练。

关于低脂酸奶有助于睡眠的说法,梁婷婷给予了肯定。她说:“酸奶和牛奶都有安神的效果,但是酸奶也是有热量的,想要减肥,最好在睡前不喝酸奶,以免增加肠胃负担。要喝建议少量,100克左右。”营养师也建议大家晚上玩电脑或手机不要超过两个小时,11点左右要准备入睡,好的睡眠质量是减肥的前提。

专家建议 减肥得管住嘴迈开腿

“想要减肥,得先管住嘴,饮食的控制是最重要的,其次是迈开腿,进行有氧运动。”南京市中西医结合医院李靖教授提倡大家先改善饮食结构来瘦身。

合理控制饮食,每餐吃到七分饱,晚餐少吃,是比较科学的方式。管住嘴后,还要迈开腿。李靖教授建议大家多做中强度的有氧运动,时间保持在15-30分钟。“低于15分钟的运动燃烧不了脂肪。快步走、爬山、长跑、游泳、瑜伽、打拳、做家务都是可以减肥的有氧运动。”她建议一周的运动量保持在3次以上,每次30分钟;心率大约是130次/分钟;有氧运动的状态下,人要能自如地说话,不过具体要因时因地因人制宜。

6个误区

“晚上八点后吃东西会发胖”“要想减肥不能吃米饭和面条”……说起减肥,无论你用哪种方法,只要是你说“瘦了”,立即会有一众人围过来讨教经验。可是,你确定你的方法靠谱吗,真的就能减肥吗?现代快报记者采访了南京各大医院营养科的“减肥医生”,他们也对各路减肥方法进行了大起底,正在减肥或者打算减肥的妹纸们来看看吧。

现代快报记者 吴怡 安莹

1 节食法 只吃蔬菜水果 小心减掉的不是脂肪是肌肉

说到减肥,多数人想到的肯定就是减掉厚厚的脂肪,因此对于肉类那是敬而远之,素菜、水果才是最爱,因此“食素减肥”可谓减肥大众的主流。

南京市妇幼保健院营养科主任戴咏梅表示,纯吃素的方法,会导致人体蛋白质的流失,营养不均衡。“人的表皮下面,脂肪和肌肉同时存在,肌肉依靠蛋白质而存在,只吃素菜的话,肌肉会比脂肪更加容易消失,到时候脂肪更加难减。”

2 少吃或者不吃米饭 难以坚持极易反弹

同时在网络上流传的减肥帖中,不吃米饭和面条似乎成为一条减肥“金标准”。南京军区南京总医院营养科主任郑锦锋认为,不吃米饭,人体也少了碳水化合物的摄入,不利于健康。

“虽然减肥的最终途径,就是摄入的热量少于消耗的热量,但节食会导致多种必需营养素的缺乏,难以坚持,并且极易反弹。”戴咏梅告诉现代快报记者。

3 晚上8点后不吃食物 有效果,但不适用于所有人

一些妹子采取“过午不食”不吃晚饭的方式来减肥。对此郑锦锋认为,想要减肥,晚上一定不能多吃。然而,并不是所有人都适合“过午不食”。“一些血糖本来就低,或者胃不好的人,晚上完全不吃东西会影响到身体,工作效率降低,睡眠也不好。”这种情况下,晚上或者下午可以食用少量蔬菜和低糖水果,喝点小米粥或者低脂牛奶,不但降低饥饿感,也能够帮助减肥。

4 穿瘦腿袜、涂辣椒霜 心理作用,不如运动

很多妹子对自己的“大象腿”和“蝴蝶袖”感到十分苦恼,如何局部减肥呢?于是,瘦腿袜和辣椒霜在网上十分火爆,不过记者在搜索帖子时发现,不少人都反映“没感觉到效果”。郑锦锋表示,局部减肥最有效的是针对性运动和抽脂。瘦腿袜减肥只是心理作用。

5 利用月经周期减肥 完全不靠谱,会伤身体

郑锦锋说,“生理期减肥法”不能盲从,女生在生理期阶段不宜大幅度减肥,应该采取温和的减肥方式,避免过度节食和大量运动。“生理期减肥法”减去的是水分而不是脂肪。

6 “按摩敲打”减肥 按摩同时也要配合饮食

两年前,市民周女士的朋友向她推荐了一种手工按摩减肥法,据称是一种被动的有氧运动,通过对全身肥胖的地方进行按摩敲打,将脂肪进行软化,加速固态脂肪的燃烧。周女士开始按摩之后,按摩师同时要求她,每天早饭可以吃鸡蛋和全麦面包,中午主要吃些素菜或少量的鱼肉、鸡肉,不能吃红肉,也尽量不要碰米饭等主食。对于这种按摩方式减肥,戴咏梅认为,周女士之所以能够减那么多,是因为其间配合了减脂的饮食习惯,归根到底还是节制饮食在起作用。

延伸 你减的真是“肥”吗?

郑锦锋表示,减肥只看体重是不够的,体重分为脂肪、水和肌肉。不当的减肥,可能“动”的是体内的水和肌肉,而你想减的脂肪却一点都没有动,这种就不是减肥而是“减重”了,达不到最佳效果。

很多人减肥最大误区是通常用体重来衡量自己胖不胖,这并不科学,比如运动员体重重,超过了标准体重,看上去却很瘦,这是因为他的体内“成分”不一样,肌肉成分居多,脂肪少。而很多看上去很瘦的人,他的脂肪比例很高,整个人看上去松松。因此看一个人胖不胖需要专业的“体成分”来判断。