

吃动平衡,美食与健康双丰收



在我们日常生活中,美食诱惑无处不在,尤其是在节日期间,各种美味佳肴更是让人难以抗拒。然而,这些美食往往伴随着高能量和高脂肪的特点,给我们的健康带来了挑战。如何在享受美食的同时保持身体的健康成为了我们关注的焦点。本文将为您介绍如何通过合理的饮食和适当的运动来实现吃动平衡,保持健康活力。

1

可口美食热量多

我们的日常饮食中,不可避免地有一些高能量的美食。高油高糖的食物往往口感诱人,但要消耗掉它们所提供的能量却是一项艰巨的任务。以下列举了一些常见的高能量美食:

糖醋口味的菜:虽然美味,但制作中糖分和油脂都较为丰富。

肥肉占比较高的菜:红烧肉虽然口感丰富,但红烧肉通常含有较高的脂肪和能量。调制过程中可能还会添加糖分以提升口感。

炸货类:油炸的各种美食,例如炸年糕、炸丸子、炸春卷、炸鸡等等。

零食:如花生糖、巧克力、瓜子、蜜饯等,它们往往富含糖分和油脂。

奶茶、果茶:奶茶、果茶中往往含有大量的糖和脂肪。

2

全家都要动一动

购买健康食品固然是解决根本问题的办法,但是免不了在走亲访友时所遇到的零食无法自己选择。如何通过简单而有效的运动来保持身体活力呢?以下是一些适合家人和朋友一起

参与的锻炼活动的推荐:

散步:饭后的吃零食唠嗑改为出门散步,既可以促进消化,又是轻松的锻炼方式。

桌游运动:选择一些需要动手动

脑的桌游,如乒乓球、桌上足球等,既能锻炼身体,又能增加家庭互动乐趣。

爬山:爬山是很有效的减脂运动,很适合各种节日后刷脂。

3

我们应该如何精准把控吃动平衡呢?

首先,您尽量保持健康的饮食,尽量遵循以下几点:食物种类多样、七八分饱即可、避免太晚进食。但美食实在是太多了,很容易控制不住就多吃了,这个时候,您需要知道,吃了多少,您应该运动多久才能够消耗掉。当我们将过年期间吃的零食能量具象化,用简单的运动来说明需要多少努力才能消耗掉摄入的热量时,您在吃零食的时候就能有所控制了。

第一步 要知道自己的基础代谢率

基础代谢率(BMR)是指在基础状态下单位时间内的能量代谢。所谓基础状态,是指人体处在清醒而又非常安静,不受肌肉活动、精神紧张、食物及环境温度等因素影响时的状态。简单来说,这就是我们一天维持基本生命体征所需要的能量值。《美国临床营养杂志》推荐 Mifflin-St Jeor 公式,大家可以对照公式,自行计算:

男性: $BMR = 10 \times \text{体重} + 6.25 \times \text{身高} - 5 \times \text{年龄} + 5$

女性: $BMR = 10 \times \text{体重} + 6.25 \times \text{身高} - 5 \times \text{年龄} - 161$

(注:体重的单位为公斤;身高的单位为厘米;年龄的单位为岁。)

第二步 计算自己一天的能量需求值

一天的能量需求值=基础代谢

率 \times 身体活动水平(PAL),得到的这个数字表示在一天内,您需要摄入食物的总能量。

这个根据双标水法测定结果估测的生活方式或职业的身体活动水平(PAL)参考表,即可计算出您一天的能量需求值:

举例:杨女士,身高158厘米,体重58kg,29岁,用上述公式计算杨女士的基础能耗为1261.5kcal(千卡);职业为办公室职员,所以,杨女士一天的能量需求为 $1261.5 \times 1.5 = 1892.25$ kcal(千卡)。

我们默认杨女士正好吃够了一日所需的食物,但因为和朋友聚餐,避免不了唠嗑、吃零食,我们一起来看看,杨女士多吃的零食,应该怎么样消耗掉呢?

瓜子:一把瓜子仁(约50克)大约含有150卡路里的能量。为了消耗这些卡路里,杨女士可能需要:健步走45分钟,慢跑30分钟,或骑自行车40分钟。

巧克力:一块巧克力(约30克)可能含有约150卡路里的能量。杨女士可能需要:健步走45分钟,慢跑30分钟,或骑自行车40分钟。

花生酥:一块花生酥(约40克)可能含有200卡路里的能量。杨女士消耗这些卡路里可能需要:慢跑40分

钟,或瑜伽50分钟,或中等速度游泳20分钟。

薯片:一小袋薯片(约40克)可能含有200卡路里的能量。杨女士消耗这些卡路里可能需要:慢跑40分钟,或椭圆机训练25分钟,或中等速度游泳20分钟。

(以上提到的运动,运动强度都为中等强度。中等强度的简单判定方法:用力但不吃力的活动,如用讲话判断,可以说出完整的句子,但是唱歌困难。)

在分析了杨女士吃下的零食所含的能量以及需要进行的运动来消耗这些能量之后,我们不难发现一个简单而现实的道理:要保持身材,吃与动之间的平衡至关重要。美食固然诱人,但如果我们在享受美食的同时不进行相应的运动,多余的能量就会储存在我们的身体里,最终导致体重增加。因此,控制摄入量的同时,通过适当的运动来消耗多余的能量是维持健康体重的关键。这不仅可以帮助我们保持良好的身体状态,还能够养成良好的生活习惯,使健康成为我们生活的一部分。因此,要想在享受美食的同时保持身材,就需要在吃与动之间找到平衡点,让身体保持在最佳状态。

4

这里有一些更加健康的小贴士

步行替代:尽量选择步行替代短途交通工具,比如步行至附近的商店、走楼梯而不是搭乘电梯等。

休息时活动:多站立、伸展、或者走动一段距离等。这些小小的活动不仅可以缓解长时间坐着带来的身体疲劳,还有助于预防久坐不动导致的不适和健康问题。

户外活动:利用休息日进行户外活动,如徒步、骑自行车,还能享受大自然的清新空气。

花园劳作:如果有花园,参与花园劳作是一种锻炼身体的方式,例如除草、修剪树枝等。

家务活动:参与家务活动也是一种很好的锻炼方式。清洁家居、擦洗窗户、扫地、拖地等都可以让身体得到锻炼,同时也能让家里保持整洁。

运动小工具:在家中准备一些简单的运动小工具,如哑铃、瑜伽垫、体操球等,利用碎片时间进行简单的力

量训练或伸展运动。

美食固然美味,能给我们精神带来愉悦感。但是,我们也要意识到过度摄入可能会带来健康隐患。通过控制饮食,加强运动,我们可以更好地管理自己的身体健康,迎接更美好的生活。希望本文提供的科学计算方法和健康小贴士能够帮助您在日常生活中找到吃与动的平衡,让健康成为您生活的一部分。

据《扬子晚报》

把火漆印章当儿童玩具太危险

有孩子头发被烧焦还存烫伤风险



将各色蜡粒加热,再用印章压出不同图案,就制成了好看的火漆印章……由于造型多样、设计精美,一种火漆印章玩具颇受青少年喜爱。专业人士提醒,火漆印章看起来新颖好玩,却存在烫伤、引发火灾等安全隐患。

1

火漆印章包装上没有安全提示

在建材城西路的一家文具店内,有两款火漆印章套装在售,其中一款的透明盒子里,装着印章、十几粒蜡、金属勺和加热的烛台,产品说明上写着“适合8岁以上儿童”。另一款火漆印章套装卖得只剩最后一套,这款产品的外包装上没有安全提示、使用说明及产品适龄等内容。店家说,来买火漆印章的大多是中小学生,因为火漆印章需要接触明火,店家推荐8岁以上的儿童玩耍。

在海淀区一商场的文创杂货店内,火漆印章套装摆在了显眼的位置售卖。店里的火漆印章种类更加花哨,其中一套43件套的火漆印章里,包含720粒不同颜色的火漆蜡粒。有些火漆印章和孩子喜爱的卡片装饰结合起来,推出了“火漆咕卡DIY礼盒”,这些套装的价格从几十元到上百元不等。此外,店内还有单独的蜡粒补充装和不同造型的印章在售。

2

不建议把火漆印章作为儿童玩具

店员介绍,火漆印章特别受小朋友的喜欢,4岁到8岁都可以玩,店里的几款销量都不错。但在这家店售卖的火漆印章包装上都印有安全警告,上面写着“不适合14岁以下儿童使用”“请在成人监护下使用”“远离火源”等内容。

通州区消防救援支队新闻宣传科副科长祁兴龙介绍,操作火漆印章需要使用明火,儿童使用时易被烫伤或引发火灾。部分火漆印章需要孩子长时间举着勺子在明火上加热,蜡油是流动的,儿童很容易被滴出的蜡油烫伤。另外,勺子前端是金属材质,儿童一旦抓握姿势不对,会被烫伤手指。网上已出现被烫伤案例,因为玩火漆印章操作不当,一个小女孩的头发被烧焦。

“我们在加热市面上的火漆印章时,有的蜡粒接触到火焰会冒黑烟,有烧塑料的味道。这些燃烧产生的物质是否会对儿童健康产生影响有待验证。”祁兴龙不建议把火漆印章作为儿童玩具。儿童使用时家长要全程看护,玩完火漆印章,要第一时间熄灭明火,确保器件温度冷却后再触碰。

据《北京晚报》