

你是否总是对自己的身材不满意,却又不知道问题出在哪里?你可能在不知不觉中就养成了这些“催肥”习惯,它们悄无声息让你的体重一点点上升!那么,究竟是哪些不良饮食习惯在“作祟”?日前,首都保健营养美食学会会长王旭峰做客《央广营养课》直播间,帮助大家改正这十种可能会让你变胖的饮食习惯。



这十种“催肥”的饮食习惯 你中了几条?

“催肥”习惯1

吃饭非常快

很多朋友可以在很短的时间内大量进食,这种进食方式通常会造热量超标,导致肥胖。

“催肥”习惯2

吃太多主食

有的人不吃菜或只吃两口菜,却能吃下一大盆饭或若干个大馒头,这么吃不仅营养不均衡,还会造成单一营养严重超标,同样也会造成脂肪合成过多。

“催肥”习惯3

晚餐太过丰盛

不少人无论是应酬还是回家,晚餐的丰富度都远远超过早餐和午餐,结果晚餐摄入太多的热量,加之晚饭后缺少运动,从而会造成热量在体内蓄积,导致肥胖。

“催肥”习惯4

每一餐都吃得过饱

如果在“七八分饱”时就停止进食,那么在下一餐到来之前既不会感到太饿,又不容易发胖,有益脾胃健康。如果总是吃撑才放下筷子,餐后

会因为血液都集中到胃,导致大脑相对处于缺氧状态,则容易犯困,再加上饭后运动量低,必然会导致发胖。

“催肥”习惯5

吃饭不专心

吃东西时,胃部为了消化会聚集更多血液参与消化运动。而在看电视或玩手机时,大脑也需要更多的血液提供信息的收集。两者同时进行,更多的注意力在大脑,胃部的血液就会减少,会影响消化功能,时间久了容易造成消化不良及肥胖。

“催肥”习惯6

常吃热量高的甜食、油炸食品

常吃高油、高糖的食物很容易让摄入的热量超标,体内脂肪增多。其中带有“酥”字的食物就是高热量的典型,这些“酥”食之所以能“酥”,一定有油炸、烤的过程,才能有脆的口感。所以,这些食物的热量通常都比较高。

除了带有“酥”字的食物,还有一些食物需要“裹”一层面包屑,再经过油炸,并蘸上各种酱料。它们虽然香喷喷,但是却容易发胖。

“催肥”习惯7

大量饮酒或经常喝含糖饮料

很多人不喜欢喝白开水,偏爱喝甜果汁或碳酸饮料,甚至有人把饮料当水喝,忽略了高热量,再加之不爱运动,自然就容易发胖。

“催肥”习惯8

用吃作为精神奖赏

“心情好,吃点好的”“心情不好,吃点好的”“日子太平淡,吃点好的”……总有人喜欢把“吃”作为心理的安慰。

因喜欢吃而胖,一方面是吃多了,另一方面是吃“错”了。无论是纯天然还是深加工食物,只要是吃多了就容易肥胖。对于吃“错”食物这个问题,是很多人不注意的,大家都知道喝碳酸饮料不健康,但碳酸饮料的呛劲儿、爽劲儿对于一些人是一种诱惑,难以戒掉。

“催肥”习惯9

怕浪费

节俭是中华民族的传统美德,很多人对浪费食物的行为深恶痛绝。有人每餐吃饱后,看到盘子里还剩几口

菜、几口饭,倒掉觉得可惜,便又坐回餐桌前将剩菜吃光。

然而,经常“多吃一点”对于身体健康来说肯定是不好的,总是吃饱了还继续吃,一不小心就会摄入过多。如果真的想节约粮食,做饭的时候应该适量。

“催肥”习惯10

光吃不动

光吃不动,必然会造成热量在体内蓄积。而且越胖会让你越不爱运动,越不爱运动反而会越喜欢吃东西,体重也会越来越重,从而形成一种恶性循环。

这十种“催肥”的饮食习惯,你中了几条?快快避雷!

据央广网



50年超长期国债发行“人走了钱还在”怎么办?

财政部6月14日首次发行50年期超长期特别国债,引发社会各界广泛关注。根据发行安排,本期国债将通过财政部北京证券交易所政府债券发行系统进行招标发行,为50年期固定利率附息债,发行总额350亿元。一些朋友担心国债兑换周期太长,如果自己出现意外,国债能否顺利继承。

超长期国债属金融产品

50年超长期国债被大家广泛关注。据财政部部署,此次发行总额为350亿元,从6月15日开始计息,每半年支付一次利息,2074年6月15日偿还本金并支

付最后一次利息。我国发行的国债可分为储蓄式国债和记账式国债,此次发行的50年超长期国债属于记账式国债。

中华遗嘱库项目办主任陈凯表示:储蓄式国债面向的是个人投资者,并不向大型投资机构开放,而且不能流通转让。记账式国债面向个人与机构投资者,既可以在银行购买,也可以通过证券交易所购买,并且能够在二级市场自由流通,价格随行就市。应该说,50年超长期国债属于金融产品范畴。

国债可继承但涉及法律问题

可以明确,50年超长期国债可以继

承,但继承过程牵扯到大量法律问题,不仅需要继承人提供国债是被继承人的合法财产证明、继承人是被继承人的合法继承人证明等,还潜藏着大量的继承风险。陈凯表示,一方面国债在银行卡里或者在证券账户上,它的记录方式比较特殊。比如在银行卡里面,如果您查询存款是查不出来的,您只有查询银行卡所关联的理财产品可能才能够查出来。另一方面当年转出钱去买国债的记录,如果时间比较久远,有可能就查询不到。当财产发生继承的时候,继承人也有可能找不到这笔财产。

将国债等金融产品写进遗嘱

陈凯建议应将国债、股票、基金等金融产品写进遗嘱中,规避继承风险,简化继承手续。国债是一种比较特殊的金融产品,它要写明的信息不一样,比如说序列号、编号或者产品名称,如果写错一个字或写错一个符号都有可能出问题,所以一定要谨慎。国债它有可能产生交易,也有可能产生利息,国债本金交易以后以及产生的利息怎么表述以及表述之后它的范围怎么界定,这都非常专业,需要专业人士帮助。

据中国之声