

减脂餐窗口管住嘴 减重训练营迈开腿 学术型减肥靠科学

高校应对大学生肥胖频出减脂绝学

根据国家卫生健康委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告》显示,我国18岁及以上居民超重及肥胖率已突破50%关口。对此,我国今年将持续推进“体重管理年”三年行动,明确提出“健康体重是全民健康的核心指标”。全民减脂的号角已经吹响,北京各大高校也纷纷响应:各食堂纷纷推出营养搭配均衡、品种丰富的特色减脂餐窗口;燃脂训练营、减肥挑战赛在校区间轮番上演;不同高校的学科特长也在减脂这件事上发挥得淋漓尽致。



“口头”减肥 多所高校推出减脂餐窗口

近日,北京科技大学在食堂复刻“国家版减肥餐”走红网络,让北京的高校学子们都羡慕不已。据了解,该校复刻的是国家卫健委《成人肥胖食养指南(2024年版)》的“华北地区春季食谱”,共3套。这些套餐配比科学、营养均衡,而且看起来很好吃。每种食谱都写明了早中晚三餐的菜谱、油盐总量、热量总量及蛋白质、碳水化合物、脂肪等各种营养物质的含量,细化到“山药粉鸡蛋软饼”中的鸡蛋多少克、脱脂牛奶多少克。其一天的植物油总量不超过25克,盐不超过5克,热量不超过1600千卡,“超适合需要减脂的宝宝”。从3月21日起,学校开始在校内食堂鸿博园、万秀园推出每周3套食谱,7天一轮。此外,两个食堂原来的减脂窗口继续开放,后续会随着季节的变化持续推出夏、秋、冬季菜谱。

记者注意到,多所高校都在食堂提供健康减肥餐。北京理工大学在原有基础上,新推出了特色轻食窗口。窗口

以《中国居民膳食指南》科学体系为理论支撑,创新性构建智能膳食模型,通过标注每份餐品的热量参数,帮助师生掌控每日热量摄入。目前,北理工研发涵盖牛肉、鱼肉、鸡肉、虾肉、什锦轻食系列的五款套餐,每个套餐均设置个性化定制模块:可自选5种新鲜时蔬提供所需膳食纤维,搭配优选特色碳水提供持续的饱腹感,更配以营养师团队研发的多款特调低卡酱汁,既满足不同饮食偏好和营养需求,又确保膳食结构的科学均衡,打造真正符合科学膳食理念的校园健康饮食新体验。

北京化工大学在新学期也新推出了低油低脂营养健康餐窗口,餐品设计遵照低脂营养配比原则,注重蛋白质、碳水化合物、脂肪三大营养素的平衡。其中,蛋白质占比约19%~25%,碳水化合物56%~59%,脂肪23%~25%,每份热量控制在1400千卡~1600千卡,食用盐用量不超5克,食用油控制在25克~30克。同时,为了区别于传统西式轻食的

“吃草”模式,减脂套餐注重中式烹饪技法,如蒸、煮、烩、拌、白灼等,搭配低热量调味品。并采用高纤维食材,如杂粮饭、芋头、芹菜叶等,和优质蛋白如牛肉、虾仁、豆制品等延长饱腹时间。窗口推出后,日均服务超百名学生,多名学生表示“颠覆对减脂餐难吃的刻板印象”、“感受到规律生活的积极状态”。

清华大学一年前就在紫荆食堂推出“轻食”窗口,品种繁多的菜品以水煮为主,肉类以鸡胸肉、牛肉和鱼肉为主,碳水则多是粗粮。价格虽比普通食堂窗口稍高一些,但也在多数学生承受范围之内,据说“女生一顿饭约需要15元到20元”。

北京信息科技大学请专业营养师配餐,在食堂推出“一周减脂套餐”,全天总油量小于25克、盐量小于5克,蛋白质、碳水和脂肪的占比约为1:2:1。如此严格控制热量摄入,既满足减脂需求,又保证营养全面均衡,每餐涵盖各类营养素,菜单天天不重样。

天琴座流星雨 即将闪耀北半球夜空

一年一度的天琴座流星雨即将闪耀北半球夜空。本月22日,流星雨将迎来极大,喜欢流星雨的朋友可于22日晚至23日凌晨尝试观测。

在北半球,除象限仪座流星雨、英仙座流星雨和双子座流星雨这三大流星雨外,还有许多中小流量的流星雨也会现身天宇,给人们带来惊喜,比如天琴座流星雨、宝瓶座η流星雨等。

星联CSVA联合发起人蒋晨明介绍,天琴座流星雨的辐射点位于天琴座和武仙座的交界处,距离明亮的织女星不太远。每年4月14日至30日,是天琴座流星雨的活跃期,极大时间一般在22日前后。

“今年天琴座流星雨将于22日迎来极大,极大时刻预计发生在21时左右。以北京地区为例,23日凌晨3时左右,一轮残月才会升起,因此22日夜晚至23日凌晨都是绝佳的观测时段。”蒋晨明说。

流星雨的魅力在于它们瞬间的灿烂。那么,如何赏拍即将登场的天琴座流星雨?“用肉眼观测即可;最好到农村、郊野、高山等光污染小的地方观测;不要只盯着辐射点看,流星可能在辐射点以外的任何地方出现。要想拍摄到流星,需要备好相机和三脚架,寻一处视野开阔处,调整好相机的参数,然后静候流星出现。”蒋晨明提醒说。

据新华社

运动减肥 多校推出减重训练营、挑战赛

除了提供“国家版减肥餐”,北科大的“燃脂训练营”也于4月8日再度开营招募,宣布要在2025年,严格按照国家健康体重管理标准,提供科学、规范的减重方案,帮助学员实现健康减重目标。活动方式是周一至周五每天晚上7点在校田径场参加课外体育锻炼。

去年初夏,北科大的首届“夏日燃脂营”开放报名10分钟报名人数就突破了千人。今年的“燃脂营”全新升级,将有更科学的体质测量、更多样的训练模式和更丰富的训练装备。包括引入人体成分分析仪,精准测量体脂率、肌肉量、基础代谢等数据,为学员量身定

制专属燃脂计划;除了燃脂操和高强度间歇训练,将新增肌筋膜放松梳理、运动生理学理论等课程。

4月19日,每学期一次的北京理工大学“赶运动大集”体育嘉年华如约开启。不同往届的是,本届活动当天,电视屏全天循环播放着3位~5位同学减重前后对比的成功案例合集,以及拆解“如何控制体重”“拒绝久坐和办公室拉伸动作”等技巧的微课。同时,扫描屏幕旁或桌贴上的二维码,即可领取电子版《减重食谱》、微课完整链接,加入“运动饮食打卡群”。

号召学生“为祖国健康工作50年”

的清华大学近日宣布,从4月7日起每天的第五大节(17:05~18:40)原则上不排课,腾出“黄金时段”让同学们参加体育锻炼。每天17点后,“同学们,体育锻炼时间到了”的广播声响彻全校,学生们可以到校内近20处体育场馆锻炼,游泳馆、西体羽毛球、紫荆气膜馆、综体东侧网球场、紫荆网球场、综体羽毛球篮球、气膜馆、冰上中心等场馆在不同时段设置了学生免费专场。学校还选拔出100多位擅长并热爱运动的学生担任体育助教,在体育部教师的指导下为低年级本科生进行集体锻炼辅导。

学术减肥 发挥学科特长带领学生科学减重

大学里带学生减肥,常带有浓厚而严谨的学术色彩:教授上课,数据先行,理论与实践结合,监测与评估并行,务必做到科学减肥。

在北京大学,去年推出的《体能提升:运动与膳食》这门“减肥课”是必修课——体重指数BMI超过25的同学及体测成绩不达标同学必修。这门课强调的就是科学减重、提升体能。科学到什么程度?主讲教师、北大体育教研部助理教授张晓圆要带学生一起到食堂买早餐,然后计算出每样食物的蛋白

质、脂肪、碳水化合物含量,以及早餐总热量。张老师还向学生推荐了一个包括身高、年龄等因素的公式,按照公式可以算出减重期间一天需要的推荐摄入热量,以此作为参考每人可以根据自己的饮食偏好选择摄入碳水化合物、脂肪、蛋白质的比例。再辅以适合个人的科学健身与运动处方,这门课让1/3的学生减重5%以上,半数学生腰围降低5厘米以上,减重最多的学生减掉了15公斤。

早在2022年,中国农大就与北京体育大学中国运动与健康研究院的科

研团队合作,针对肥胖学生开设了功能课和健身俱乐部课,通过评估学生体能测试和身体指标检测结果,制定科学合理的减脂方案。

而北京中医药大学更是发挥学科特长,学校多个社团推出减脂系列活动。如推拿协会通过线上推出体质自测、打卡活动,线下开办体质讲座、推拿讲座。让参与的同学通过掌握体质辨识基础及3个以上穴位推拿手法,利用碎片时间便可降低自身体脂率。

据《北京青年报》

长期吃止痛药会上瘾?

不准确

这是一种常见的误区。我们日常在药店能买到的大多数止痛药都属于非阿片类止痛药,其中最常见的一类是非甾体类抗炎药,比如布洛芬、阿司匹林等。这类药物不具备成瘾性,在说明书或医生指导下合理使用,是安全、有效的。

不少人因为听说“止痛药会上瘾”就拒绝用药,结果让疼痛长期困扰,甚至加重病情。其实真正具有成瘾风险的是阿片类止痛药(如吗啡、可待因等),这类药物需要严格处方管理。用于缓解感冒、头痛、关节痛使用的常规止痛药不在此列,只要规范使用就不会产生依赖问题。

科学用药远比忍着不吃更重要。当疼痛影响生活时,在医生指导下按需服用止痛药,远比强忍疼痛更有助于健康的恢复。

据中新网