做到这些想不瘦都难

减肥的“黄金30天”千万别错过

俗话说“冬练三九、夏练三伏”。夏季气温高,人体基础代谢率随之升高,此时运动能更有效地减肥减脂、增强体质,因此许多人希望抓住这段时间加大运动强度,以达到快速减脂减重的目的。三伏天确实是减重的“黄金30天”!专家解释,原因有两点:一是高温天气,人体食欲下降,摄入自然减少;另一方面,温度升高,身体代谢能力提高,消耗变大。因此,同等条件下,三伏天掉秤更快。那么,减肥期间怎么吃?哪些运动减脂效果更好?

三伏期间,减肥要这样吃

早餐坚持吃

日常生活中,很多减肥人群会选择不吃早餐,这种做法并不正确。不吃早餐不仅不利于身体健康,还会对减肥产生负面影响,难以实现减肥目标。减肥期间,建议按时吃早餐。比如,吃一个鸡蛋、喝一杯牛奶,更好地保证人体所需的钙、矿物质和维生素,这些物质都能够提供足够的氨基酸帮助消化。

多吃蔬菜

研究表明,蔬菜中含有大量膳食纤维和维生素,低糖又健康。建议适当多吃深色叶子菜,可有效促进肠胃蠕动。

粗粮代替部分精粮

减肥期间,可以用五谷杂粮代替部分精细主食,只吃粗粮并不可取。五谷杂粮富含膳食纤维、维生素和矿物质,既能补充多种营养,又能减少热量摄入。同时,其丰富的粗纤维可促进肠胃蠕动,帮助消化。

少吃盐

日常饮食应以清淡为宜,减少盐分摄入有助于减轻肾脏负担,提升排毒效率,同时还能促进新陈代谢。所以,控制盐分摄入非常关键。

少吃红肉

白肉中的禽类、水产海鲜等,脂肪含量较低,蛋白质含量较高,不仅适合减肥人群食用,还有益于身体健康。因此,减肥期间可以用白肉(即肌肉纤维细腻的肉类)替代红肉。

少糖少油

想要成功减肥,控制糖分和油脂摄入是关键。糖和油均属于高热量物质,过量摄入容易导致热量堆积,不利于体重管理。日常饮食中,应坚持少油少糖原则,减少高热量食物摄取。

除了管住嘴,还要迈开腿

减肥除了管住嘴,还要迈开腿,通过合理运动加速热量消耗。

有氧运动

研究发现,在一天的不同时间运动,效果并不相同。早上11时前,运动减肥效果更加明显,且更易坚持。运动减脂可以从中低强度的有氧运动开始,比如跑步、游泳、跳绳、骑行等。对于体重基数较大且没有锻炼习惯的人,不适宜长时间跑步,可以尝试游泳、骑行等项目。

力量训练

力量训练又称抗阻运动,指肌肉在“缺氧”状态下高速剧烈的运动。这种运动大部分负荷强度高、持续时间短,包括器械练习、俯卧撑、原地纵跳、平板支撑、仰卧起坐等。可以提高肌肉力量、增加肌肉体积、发展肌肉耐力,促进骨骼发育和骨健康。

合理利用碎片时间

日常上班,可以利用碎片时间运动。比如,爬楼梯代替电梯、提前一站下车步行、工作间隙拉伸等。积少成多,也能有效增加热量消耗。夏季运动要避开高温时段,最好选择气温较低的时候,在阴凉的地方进行运动。走路、八段锦、打太极拳等轻量运动都是不错的选择,适当出汗即可。

生活习惯,决定减肥成效

除了运动,良好的生活习惯也决定着减肥的成效。

充足睡眠

睡眠不足会扰乱人体的激素平衡,导致食欲大增,尤其偏爱高热量食物。因此,每天保证7—8小时睡眠很重要,优质睡眠能促进新陈代谢,助力脂肪分解。

水分补给

夏季出汗多,及时补水很重要。每天至少饮用1.5—2升水,可少量多次饮用。远离含糖饮料、酒精等“隐形热量炸弹”。

情绪管理

焦虑、压力会促使身体分泌皮质醇,引发暴饮暴食。尝试通过冥想、听音乐等方式放松身心,保持积极心态。

了解误区,避免无效减肥

在减肥过程中,还要注意避开一些常见误区,避免无效减肥。

极端节食不可取

过度节食会让身体进入“节能模式”,代谢率下降,一旦恢复饮食,体重迅速反弹,还可能损害身体健康。

单一饮食要不得

只吃水果或代餐,会导致营养不均衡,出现脱发、皮肤变差等问题。所以,减肥也要吃得丰富多样。

减肥药慎用

市面上部分减肥药可能含有违禁成分,盲目服用,或引发心悸、腹泻等副作用,严重危害健康。

减肥并不是盲目节食和疯狂运动,掌握科学方法,这个夏天,一起健康减肥。

综合央视、科普中国、《健康时报》

牙膏有“耐药性”?用久了会失效?

口腔医生:健康的牙齿是刷出来的

“家里的牙膏用了半年,最近总觉得刷牙好像没效果,是不是细菌产生耐药性了?牙膏用得太久失效了?”最近,有网友在社交平台热议“长期用同一款牙膏会失效”的话题,甚至有人晒出自己每月换不同品牌牙膏的“防耐药性攻略”。日前,记者联系采访了西安市红会医院口腔科主任高艾玲,她表示:“把牙膏和‘耐药性’绑在一起,其实是犯了概念上的小迷糊。”

牙膏里到底有没有“药”

牙膏用久了会不会失效?要弄清这个问题,得先了解牙膏的成分。高艾玲告诉记者,普通牙膏就像口腔的“清洁工”,主要靠碳酸钙、磷酸氢钙这些摩擦剂,配合刷牙的动作擦掉牙齿上的食物残渣和牙菌斑,再加点薄荷脑清新口腔。她比喻道,这就像用抹布擦桌子,靠的是物理摩擦,根本不含能让细菌“产生抵抗力”的药物成分,自然谈不上“耐药性”。

而功效型牙膏更像“带工具的清洁工”。比如含氟牙膏会给牙齿穿上“防护衣”,氟离子能让牙釉质更坚固,好比给牙齿加了层防蛀铠甲;脱敏牙膏里的硝酸钾能阻断牙本质小管内的神经传导路径,就像给牙齿敷上“舒缓面膜”;美白牙膏里的过氧化物则像“漂白剂”,帮助牙齿褪去表面色素。这些添加了特殊成分的牙膏,才是传言中“可能有问题”的主角。

牙齿不适不等于细菌“耐药”

“有人说长期用某款牙膏后牙龈容易发炎,认为是细菌‘耐药’了,这是不科学的。”高艾玲解释,比如含三氯生的抑菌牙膏,长期使用可能会打破口腔里的“生态平衡”,口腔里本来住着有益菌和致病菌,它们互相制约保持稳定,如果天天用同一种抑菌成分,可能会误杀有益菌,让致病菌趁机作乱,反而容易引发牙龈问题。

再比如美白牙膏,就像给牙齿“做磨砂”,当中的过氧化物能擦掉色素,但长期使用会让牙釉质越来越薄,好比天天用砂纸磨桌子,再坚硬的木头也会变得脆弱。这时候牙齿遇到冷热会酸痛,其实是牙釉质受损了,和“耐药性”完全是两码事。

这样选用牙膏更科学

那么,牙膏到底该不该频繁更换?高艾玲给出相关建议。她表示,健康人群用普通牙膏就够了,简单清洁最安心;容易蛀牙的人可以选含氟牙膏,但没必要一直用,比如用两个月含氟款,换一个月普通款;牙齿敏感的人用脱敏牙膏时,建议症状缓解后就换成普通款,避免成分长期刺激;想美白的人别依赖美白牙膏,偶尔用一次就行,毕竟牙齿健康比“白一度”更重要。

“其实比起换牙膏,正确的刷牙习惯才是最重要的。”高艾玲强调,不少人刷牙像走过场,30秒就结束“战斗”,就算用再贵的牙膏也没用。她建议大家采用“巴氏刷牙法”,使用小头软毛牙刷,把牙刷毛倾斜45度放在牙龈边缘,小幅度震颤,牙齿的每个面都要照顾到,每次刷够3分钟,牙缝较宽的病人可配合使用牙线用于牙齿邻面的清洁。另外,每年洗一两次牙,定期给口腔做“大扫除”,才能真正守住健康防线。“说到底,健康的牙齿是刷出来的。”高艾玲说。

据《西安晚报》

《平原晚报》编辑部出版 地址:新乡市平原路东段441号 电话:2681111 邮编:453003 广告中心:3052742 发行中心:3833789 经营许可证:豫新广字95001号
新乡日报社印刷厂印刷 地址:新乡市平原路东段441号 电话:3024427 零售价:1元