

# 这些“健康习惯”不科学

人们对于健康的观念总是在不断修正中,营养学家们给出的减肥建议也在不断“修订再版”。其实,有些所谓的“健康习惯”并不科学,长期坚持可能让大家既伤身又妨碍减肥大业。

力、值得学习的人。不过,如果只是闷头锻炼,没给身体留出足够时间恢复,不仅会影响发挥,还会增加受伤的风险。专家建议应当给身体留出足够的时间休息重建,每周休息一到两天就比较合适。

## 熬夜后仍早起锻炼

早上锻炼身体是获取能量,让一天保持健康的好习惯。不过,如果你本来就睡得晚又把闹钟设定在五点多,“硬逼”自己起床锻炼的话,可能会因小失大。研究显示,睡眠少于5小时,腹部脂肪会增加2.5倍。如果你想在黎明前健身,一定要确保自己在合理的时间上床睡觉,保证6至8小时的睡眠。

## 不吃蛋黄

很多人习惯丢掉蛋黄只吃蛋白,但这其实是错误的。蛋黄是促进燃烧脂肪的胆碱和维生素D的重要来源,维生素D水平低不仅有碍钙的吸收,还与腹部肥胖有关。蛋黄含有有益健康的脂肪,还能增加饱腹感。

## 放弃乳制品

除非你有乳糖不耐受症,否则远离牛奶和乳制品减少卡路里只会弊大于利。因为钙在调节人体代谢上起着关键作用,研究显示,富含钙的饮食能够帮助燃烧更多的赘肉。

营养,甚至更美味。其实,纯天然并不是一个受监管的术语,如果不认真看营养成分表的话,有可能会无意识地摄入更多卡路里。

## 痴迷无糖食品

为了满足广大吃货的需求,食品制造商开始推出各种“无糖”食品,如果你指望靠它来减肥,可要失望了。事实上,许多人工甜味剂会导致胰岛素在肠道内释放,而且制造商在“去糖”时也会添加一些有害的脂肪,例如棕榈油和奶油,来弥补损失的味道。

## 节省卡路里

我们在计划大餐前都会提前“节省”卡路里摄入量,其实这种做法弊大于利。因为饿肚子时,很难保持健康的饮食习惯,也很难控制食量。为了避免吃太多,应该在大餐前小小“热身”一下,垫一点胡萝卜或者杏仁之类的坚果。

## 睡得太多

缺觉不行,睡得太多也不行。研究显示,睡眠超过8小时的人腹部脂肪也会增加。而腹部脂肪多又和心脏病、糖尿病、中风等病症有关。控制体重的同时也要注意睡眠不要超标。

## 锻炼前吃饭

很多教练都提醒人们在锻炼前后吃东西,但是我们会忽视自己真正的饥饿感和饱腹感。如果上一餐距离锻炼结束有3个小时之久,可以吃一点富含碳水化合物的小零食。

## 不吃主食

很多人为了减肥不吃主食,但是这会减缓身体的新陈代谢,增加饥饿感,还会让身体处于最佳的“脂肪储存模式”,增加暴饮暴食几率。为了让新陈代谢持续一整天,可以每隔三四个小时吃一次少量的、富含蛋白质和纤维的小餐食。少食多餐不仅能消耗掉更多的卡路里,还能避免工作时的消极状态。

## 戒掉甜点

不吃甜点当然能够减少卡路里和糖分的摄入,但是不断“剥夺”味觉享受的话可能会导致一次失控的“狂欢”。最好在减肥过程中少量地犒劳自己几次,而不是完全戒掉甜食。

## 锻炼后喝奶昔

有些人在长跑或者瑜伽锻炼后,总希望去水吧“奖励”一下自己。不过,每次锻炼后用蛋白质奶昔“加油”的习惯其实没有看上去那么健康,只会增加我们摄入的热量。

## 选低脂食物

很多人都知道吃反式脂肪会增加患心脏病、中风及肥胖的风险,但并不是所有脂肪都要“回避”。脂肪不仅能帮助我们吸收多种维生素,还能帮我们保持更长时间的饱腹感。一些低脂食品往往会用“品质较差”的碳水化合物代替无害的脂肪,它们会被迅速消化,导致糖分激增,立即唤醒饥饿感。

## 爱喝瓶装水

我们都知道保持水分的重要性,很多人出门都不会忘记带水,不过我们应该少喝瓶装水。因为矿泉水瓶中含有BPA,又称双酚A,会对男性和女性的生育能力产生负面影响,同时也与肥胖有关。

## 健康食物吃太多

一顿饭都是健康的菜品不代表就能大吃特吃,因为即使是健康食物也是含卡路里的。如果鳄梨、燕麦、鸡肉吃得太多,就等于往身上“贴肉”。如果用盘子来计量,半个盘子应当装满蔬菜,剩下的一半应当含有手机大小的瘦蛋白,一个拳头大小的谷物,还有一点点脂肪。

## 热衷有机食品

最近一项研究显示,人们通常认为标着“有机”的零食卡路里更低、更有

## 穿束腰带

虽然这种现代“紧身胸衣”的制造商声称有助于代谢脂肪、释放毒素、压缩核心、减少食物摄入。但原因其实很简单,当你呼吸困难时,当然不会想吃东西。一旦将束腰带脱下来,就会立刻“原形毕露”,恢复到过去的饮食习惯,很多人都这样“顺利”地恢复了体重。

(据《北京晨报》)



## 久坐不仅伤身还伤大脑

美国一项新研究说,久坐对身体健康的影响不仅限于过去发现的会增加心脏病风险等,对老年人的大脑也有一定负面影响。

年龄在45岁至75岁的志愿者,询问他们的身体锻炼情况及平均每天坐着的时长。然后研究人员对这些志愿者的脑部进行了高分辨率磁共振成像。结果发现,坐的时间较长与大脑内侧颞叶变薄有关联。

群,可以尝试通过减少久坐时间来进行早期干预。此前多项研究已经发现,久坐不动会增加人患心脏病、糖尿病甚至过早死亡的风险,其危害堪比吸烟。

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校一个研究小组在新一期网络版学术刊物《科学公共图书馆·综合》上报告说,他们对中老年人进行的这项研究显示,久坐不动的人,大脑中一个对记忆至关重要的区域厚度会变薄。

内侧颞叶是大脑中参与形成新记忆的重要脑区。研究人员说,内侧颞叶变薄是中老年人认知能力下降和痴呆的前兆。这项研究结果说明,对于早发性痴呆等疾病高风险人

本次研究负责人普拉巴·希达斯建议,为了防范久坐带来的健康风险,人们首先应该减少每天坐着的总时长,其次在坐着办公或学习时,应该隔一段时间站起来活动一下,避免持续坐着。(据新华社报道)

## 锻炼为老人身体蓄能

身体就像一辆汽车,只有不断为其加油,才能有源源不断的动力前进。运动就是最好的“汽油”,长期坚持,能为老人身体蓄能,增强动力,减少罹患疾病几率。

肌肉流失。2.耐力训练。游泳和健步走简单易行,既有利于保护关节,也能降低心脏病风险。3.平衡训练。老人可在安全前提下,进行单腿站立训练,能锻炼大腿肌肉群,减少摔倒几率。4.拉伸训练。缓慢轻柔的拉伸运动可改善腰椎灵活性,缓解肢体僵硬。

美国老年研究院总结了4种运动最适合老人。1.力量训练。老人可尝试在力所能及的范围内做些简单的力量训练,如深蹲、利用家中的水瓶、书本等进行抗阻力训练。通过强化力量训练,减少

美国老年养生健康专家特拉·斯卡兰提醒,老人运动时一定要注意4点:一是刚开始不要进行

大量、高强度运动,要从简单运动开始,让身体慢慢适应;二是给自己设定合理的短期目标,通过锻炼达成目标后,不断提高信心,再向更高目标迈进;三是时刻关注身体反应,老人运动时可能出现胸闷、气短、头晕、出冷汗等情况,这时应提高警惕,不要盲目硬撑;四是劳逸结合,锻炼过程中适当休息,设置合理的锻炼时长和环节,练一会儿歇一会儿。(据《生命时报》)

# 分类广告

收费标准  
每标高70元  
(22字以内)  
标题每行9字,正文每行11字  
QQ订稿:1169657700

声明公告  
遗失声明  
注销公告  
通知启事

# 声明·公告

广告刊登热线 0471-6965110 15024926726  
地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室



微信办理

房产销售  
处理顶账房  
上国佳苑小高层158m²  
精装现房,有房本,  
低价处理!2503938

单位招聘  
招聘加气员,男,40以下高中  
以上文化,电话13847199665

老年公寓  
天泽老年公寓关爱老人  
奉献社会旧城北门6304944

招租  
劝业场三楼整体出租,  
面积2800m²,各种设施  
齐全,租金面议。  
电话:13804718065  
6201059  
地址:劝业场五楼办公室

商业出租:国贸对面二层  
400m²租金面议18947108910  
POS机  
诚招代理商  
电话:18247145666

公告声明  
张桂英(身份证号152634  
197008170622)购买内蒙古  
鑫瀚房地产开发有限公司  
开发的永泰花苑小区5-3  
-102,公证书,购房合同,银

行借据24万,收据号00047  
79金额3000元,0004807金额  
77504元,0006887金额250  
00元,以上单据现声明作废。