

# 减肥出汗等同于燃脂?

在“年年减肥年年肥”的惨痛经历中,谁还不会几个“卡路里”“基础代谢”“增肌”这些听起来很专业的名词?不少人认为知道了几个名词,就掌握了减肥“终极大法”,于是,在“减肥就是要控制热量摄入”的理论指导下,“卡卡计较”食物热量,在“减肥就是要燃烧脂肪”的观点影响下,穿上暴汗裤暴走……但是,一顿操作猛如虎下来,除了筋疲力尽,并没有瘦多少。

## 只摄入基础代谢热量不够

稍微有点常识的“减肥党”都知道,除了遗传因素及病理性原因,大部分肥胖是由热量盈余造成的,人体摄入的能量超过消耗的能量,就会变成脂肪储存在体内。于是,记录食物热量的APP成了标

配。那么,减肥吃够基础代谢的热量,或者说长期低热量饮食能成功减肥吗?

答案恐怕是:不行。

事实上,人体每日总能量消耗分为三个部分:基础能量消耗、食物生热作用以及身体活动能量消耗。其中,基础能量消耗决定了人体能量最基本的需要量,它对生命存活起了一系列重要的作用,如体内细胞功能、蛋白质合成等。它占据了每日能量需要的60%~75%。

中国首批注册营养师、中国营养学会会员谷传玲分析,以成年轻体力劳动者女性(白领女性基本都是)为例,每天的平均能量需要是1800千卡,如果只吃够基础代谢的量,最多是1350千卡。就算完全不活动,跟1800千卡比起来能量还亏空450千卡,肯定会饿(基本超过300千

卡就会饿),天天挨饿难以坚持,减肥也就难以成功。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红也表示,减肥不能光看热量摄入。“减脂期间肯定要控制热量,但长期只摄入维持基础代谢的热量或更低的热量,也是一件不能持续的事情。你肯定会觉得饿,很痛苦,所以很难坚持下去。”她说,更重要的是,在控制热量的同时必须要保证蛋白质、维生素等所有营养素的摄入。

## 出汗与卡路里消耗没啥关系

当你挥汗如雨运动完一称,确实体重减了,于是,裹着保鲜膜、穿上暴汗服跑步的不在少数,仿佛流出的是汗水,也是脂肪。然而,出汗真得是在燃烧

脂肪吗?真相是身体里的水分减少,和脂肪没多大关系。

南京体育学院科学训练中心、运动队体能康复师陈钢锐撰文分析,美国科罗拉多州立大学的研究员做了一个实验,实验的对象是高温瑜伽课。一节90分钟的高温瑜伽课,由11位女性与8位男性参加,完成26个不同的动作,再加上两种呼吸练习。

最终,一节让人大汗淋漓的高温瑜伽课,消耗的卡路里效果并没有高过一节流汗很少的普通瑜伽课。也就是说,在运动量不变的情况下,出再多汗你消耗的卡路里也不会增加。

那是不是出汗就跟减脂一点关系都没有了呢?陈钢锐说,也并非那么绝对,对同一个人来说,如果在同样的环境中运动,那

么运动的强度越大,运动时间越长,往往出的汗也越多。也就是说,排除环境和个人因素的话,出汗量是跟运动强度、运动量成正比的。而一般来说运动量大些,减肥的效果也会好一些。

## 脂肪永远不能转化成肌肉

关于减肥,还有一种美好的愿望,如果能将身上的脂肪转化成肌肉就好了,既减脂又增肌,完美。但令人悲伤的是,这不可能。脂肪和肌肉是两种完全不同的物质,从来都不是简单的相互转化的关系。

人体全身的肌肉共约639块。约由60亿条肌纤维组成,其中最长的肌纤维达60厘米,最短的仅有1毫米左右。一般人的肌肉占体重的35%~45%。

脂肪呢,实际上它分为好多种,比如磷脂、甘油三酯、类固醇、糖脂等。在自然界中,最丰富的是混合的甘油三酯,在食物中占脂肪的98%,在身体里占28%以上。

肌肉的基础成分是氨基酸,是由碳、氮、氢、氧四种原子拼搭而成的。而脂肪里只含有碳、氢、氧三种原子。这两种物质就类似蛋白和蛋黄,是不可能相互转化的。

范志红说,脂肪永远不能转化成肌肉,但运动可以消耗脂肪,“因为当身体感觉到我的肌肉还不够强,扛不住这个运动,它就会将食物当中的蛋白质变成氨基酸,变成身体的蛋白质,锻炼可以一边减脂一边增肌,让身体的肌肉比例上升,脂肪比例下降,让身材更苗条、有型。”

(据《科技日报》)

## 药物牙膏因人而异

使用药物类牙膏应因人、因地区而异,不能盲目长期使用。比如,含氟牙膏能降低患龋齿的概率,防止牙齿表面被溶解,还能让已被溶解的牙齿变得更加坚固。但在山西、内蒙古、河北等高氟区,饮用水中含氟,就不宜用含氟牙膏。

正确选择牙膏,建议:①刷牙感觉牙齿酸胀,或喝冷饮时牙齿酸痛者,适合用敏感人群专用牙膏;②经常抽烟、喝茶者往往有难看的牙渍,可选择含有机硅成分的美白牙膏;③牙结石多者,可用含有焦磷酸盐成分的牙膏,能预防牙垢;④没有口腔软组织炎症的人用常规牙膏即可,不推荐用药物牙膏。就算有轻微炎症,一周用2~3次即可。(据《文汇报》)



## 平时锻炼少 爬山会伤膝盖

52岁的周女士体型偏胖,平时很少锻炼,十一假期每天暴走、爬山,结果膝盖“罢工”,疼得走不了路。检查发现,半月板部分裂开。

“爬了一次山,半月板就裂开了,这也太脆弱了。”听到医生的诊断结果,周女士觉得不可思议。骨科专家对此解释,爬山会加剧膝关节负重,加上患者体型偏胖,平时不运动,突然一次剧烈的爬山,膝关节一下子难以适应,很容易造成损伤。

专家提醒:不要过量行走和爬山。爬山前最好做腿部拉伸进行热身。上山走台阶时,应身体重心向前,稍微弯腰弓背,全脚掌着地踏实后再迈另一只脚,可借助手杖等工具;下山时不要跑跳,重心稍微向后,前脚掌先着地,防止摔倒,前脚站好后,再将重心下移,而不是将重心放在脚跟上面往下砸。患有骨关节炎、腰椎间盘突出或上了年纪的老人最好不要爬山。(据《武汉晚报》)

## 脑梗来临有信号:1软2晕3多

脑梗来临前,常会表现出“1软2晕3多”症状,应引起重视。

肢体发软 突然走不动路,拿不住东西,单侧手脚麻木等“变软”的症状,俗称“偏瘫”,是脑梗最常见的前兆表现。一旦出现类似的情况,及时就医检查,切莫拖延。

头晕眼晕 头晕:突然间头晕,一过性的,或者是持续头晕,都要高度警惕脑梗。一旦脑部血管堵塞发生脑梗,会导致脑组织的缺血、缺氧,从而出现头晕头痛、耳鸣加重的现象。眼晕:突然间视力模糊,或者一过性的眼前发黑,一般突然发作,持续几分钟,可自行恢复。

哈欠多口水多肢体麻木多 哈欠多:经常哈欠不断,嗜睡,一定要警惕脑梗。临床上约八成脑梗,发病前5~10天会出现此类情况。口水多:白天嗜睡,睡觉时还喜欢流口水,需查一下脑血管。这是因为如果脑部细胞受损,肌肉的协调性也会受到影响。一般会表现为,在睡觉的时候单侧流口水,并且还会伴随着例如拿东西拿不住、喝水容易呛到等情况。肢体麻木多:比如脸麻、舌头麻、手脚麻木等,甚至一侧肢体都麻木。出现手脚无力、提不起重物或走路没劲等异常现象,要提高警惕。

高血压,尤其是不稳定的血压,是导致脑梗的主要因素之一。建议规范服药,定期监测,确保血压平稳。清晨是心脑血管意外事件的高发期,建议高血压患者养成慢起床、不过早晨练的好习惯。(据《大河健康报》)

## 脚部长茧另有隐情

脚部骨骼变形是脚部长茧的重要诱因,可惜多数患者都是等到脚茧引发疼痛才就诊,忽视了日常养护。

前脚掌长茧,高弓足常见。足弓过高的人长时间负重行走,前脚掌的负重区域就会形成脚茧,引发疼痛。预防上,建议选择鞋底

厚实有弹性且可自由调节鞋面高度的系带类鞋子。

大脚趾关节处长茧,提示拇外翻。早期拇外翻可试用运动胶带矫正。将运动胶带剪成长条状及短条状,沿大脚趾向脚后跟开始贴,先将大脚趾回正,再用短条状胶带先将大脚

趾环绕一周固定。老人还可佩戴矫正器,但不适合需长时间外出行走的人。

小脚趾关节处长茧,多因小指内翻。小趾内翻常与拇趾外翻同时出现。解决方法与拇外翻相似。老人可将胶带剪出一个茧子大小的洞,贴在小脚趾上。将有洞的胶带

多贴几层,直到茧子藏在洞里,不再被磨到为止。也可将软的夹垫夹在第四五脚趾间。

锤状趾诱发脚趾关节上方长茧。锤状趾指足趾近侧趾间关节屈曲挛缩、畸形,多发于第二趾。建议患者穿宽松的平底鞋,睡前用温水泡脚。(据《广州日报》)

## 贫血不宜随便补铁

有的老人觉得贫血就是“缺铁”,喜欢买很多“补铁”保健品吃。其实,对于非缺铁因素引起的贫血,没必要大量补铁。铁元素补充过多,可能引发多种疾病,甚至可诱发基因突变。

成人每天从食物中摄取的铁足够补偿所丧失的量。不过,老年人因消化功能减退,可能影响对食物中铁的吸收。患胃十二指肠溃疡、慢性胃炎、肠道肿瘤者,同样易使铁吸收减少,出现缺铁性贫血。这些人可考虑自身是否缺铁,正确补铁。最安全有效的办法是食补,如吃些血豆腐、菠菜、瘦肉等。(据《中国医药报》)