

夏天吃得少,为何还长胖?

有的女孩子一到夏天总是会抱怨:明明三餐吃得不多,为什么每年夏天都会长胖呢?这说明,这个夏天你吃多了糖。

夏天出汗多,大家都特别想喝水,还总想喝点有甜味的水或者吃水果、吃冷饮。这就会喝进去很多糖。

吃水果,也会吃进去很多糖。现在市面上出售的小西瓜品种含糖量都在8%~13%之间,每天来半个小西瓜就是1公斤。薄皮小西瓜的瓜瓢比例都在80%以上,按10%含糖量算,吃800克西瓜瓢就会带来80克糖,光是这些糖就有320千卡热量。

问题是,吃了这些你还觉得“没多吃什么”,说明这些东西蛋白质含量都很低,B族维生素也很少,所以夏天特别容易出现碳水供能比升高,蛋白质供能比下降。同时,因为夏天很热,很多女孩怕晒,不肯出门活动,运动量下降,能量消耗就会减少。

糖分多了,蛋白质少了,运动不足了。这样很容易造成体脂率上升、肌肉量下降,虽然增加的体重不多,但脂肪比肌肉比重小,用松松的脂肪替代了一部分紧实肌肉,人一下子就臃肿不少。

还有一部分女性,夏天经常吃水果替代一餐。开始体重可能会略有减轻,但长此以往就会因为营养不良带来轻度蛋白质营养不良性水肿,反而更显“胖”了。

那该如何解决这些问题呢?

1. 别太贪吃水果,每天最多1斤 不要用西瓜和其他水果来替代正餐,特别是日常吃鱼肉蛋类较少的人,消化吸收能力较差的人,腹部松软、体力低下的人,更不适合吃过多水果。

2. 天热出汗多,适当吃点咸味菜肴

有些只吃水果的减肥法能在几天内减重,是通过高钾低钠食物使身体排出水分,并不是真的能降低体脂率。然而,出汗要损失钠盐,总是不吃咸味食物只吃水果,会使人肌肉疲乏无力,体力活动消耗的热量减少,反而更容易发胖。

3. 正常吃主食,蛋奶每天吃,鱼和肉每天吃一种,或用豆制品替代 充足蛋白质和B族维生素是减肥时所必需条件,若用水果替代主食,碳水虽然够多,蛋白质却太少,是变相减少了蛋白质,这样会流失肌肉,造成营养不良。

4. 烹调适当少油 把油炸爆炒改成蒸煮凉拌,一天能省下十几克或二十几克的油,少摄入一两百千卡热量。比如红烧鱼改成清蒸鱼,烧茄子改成芝麻酱汁拌的蒸茄子,宫保肉丁改成去皮烧鸡,炒青菜改成白灼青菜。

5. 少喝甜饮料,少吃冷饮 喝不下白水,可以喝不加糖的杂粮粥,喝不加糖的豆汤、米汤,喝点绿茶、大麦茶、淡乌龙茶、淡柠檬水之类,总之尽量使用没有糖分又有点香味的方式来补充水分。

6. 用牛奶、豆浆、酸奶等含蛋白质饮品替代冷饮 牛奶、酸奶、豆浆等既能补充蛋白质和多种维生素,又能补充水分。如果很想喝凉的,把它们冰镇一下喝也很爽口。

7. 坚持运动,维持肌肉 在避免中暑的前提下,每天要有20分钟日光下的活动,还能补充维生素D。有研究提示,维生素D过少也与肥胖风险相关联。而有了充足运动,三餐吃饱也不胖。

8. 按时睡觉,少吃夜宵和高热量零食 做到以上8点,这个夏天想维持紧实苗条的身材并不难。 (据《中国妇女报》)

◎健康食谱

超简单的韩式拌饭

韩式拌饭有肉有菜有碳水,油也很少,减脂期也很OK!做法也很简单:

1. 喜欢的菜分别用少油炒一炒,码到米饭上。

2. 锅底少油放洋葱碎爆香,加入牛肉碎翻炒变色,再倒入适量生抽、韩式辣酱,少量芝麻香油及白胡椒粉即可。

3. 配个煎蛋就上桌。

营养点评:

韩式拌饭的吃法,能够很好地满足食物多样性的要求,一顿饭轻松吃到10种以上食物。可以根据营养需求和就餐人数,调整食材用量,烹调过程简单易操作,厨房小白也能轻松上手。随意选择多种自己喜欢的蔬菜搭配,使用少量油翻炒,能够软化蔬菜纤维,促进脂溶性维生素的吸收。一份肉要搭配2~3倍的蔬菜,肉末除了牛肉碎,还可以用瘦猪肉、鸡腿



肉,或者鱼、虾仁,都是优质蛋白质,更增风味。

在肠胃能接受的情况下,还可以把白米饭换成杂粮饭,或者用一部分薯类代替,摄入更多杂粮;如果想要进一步控油,翻炒蔬菜的步骤也可以换成水油焖的方式,降低烹调温度,减少维生素的损失。

(据《生命时报》)



绿豆汤加点“料” 消暑效果更持久

天气越来越热,又到了喝绿豆汤解暑的时候了。绿豆含有多酚类物质、生物碱、豆固醇、多种维生素以及钙、铁、钾等矿物质,有清热消暑和利尿的作用。绿豆汤怎么煮最消暑,你知道吗?

绿色汤解暑效果更好

汤变红是因为开盖接触了氧气

大家煮绿豆汤的时候会发现,有的时候汤是绿色的,有的时候是红色的。这是因为绿豆中含有多酚类物质,这种多酚类物质比较敏感,在高温加热的情况下,会与空气中的氧气发生反应,生成醌类物质,然后会继续聚合成颜色更深的物质。

所以,如果是在短时间内盖上锅盖煮绿豆汤,汤汁没有接触氧气,煮出来的汤是绿色的。

如果把锅盖打开,煮的时间变长,多酚类物质就会被氧化,绿豆汤就会呈红色。另外,把煮好的绿豆汤在空气中放置久了,颜色也会逐渐变红加深。

那么,哪种颜色的绿豆汤消暑效果最好?绿豆皮中的多酚类物质对温度调节中枢有一定的抑制作用,从解暑清热的角度来说,氧化程度不深,汤呈绿色的绿豆汤解暑效果会更好一些。

绿豆汤变红了,只要没变质照样可以喝,也有一定营养价值。只是从解暑清热的角度来看,效果会差一些。

用纯净水煮

放柠檬汁帮助绿豆汤不变红色

绿豆汤变色与加热时间以及氧化作用有关,想要获得更持久的消暑效果,要注意两点:

一是控制好时间,消暑喝绿色的绿豆汤,不要把汤熬成红色。

二是降低氧化反应速率,比如大家可以用纯净水煮,在煮绿豆汤的时候放些许柠檬汁或两三片维生素C,或者减少水中的氧气量等都可以保护多酚类物质,降低氧化速率,让绿豆汤较长时间保持绿色。

每天2~4小碗最佳

豆子最好煮开花再吃

喝绿豆汤可以根据自己情况控制饮用量,一般每天2~4小碗即可。如果喝完感觉舒服,可以多喝点。

另外,如果煮的时间短,绿豆没有开花,这样的豆子不好消化,可以先喝一些绿豆汤,再把绿豆煮到开花后吃掉,或者直接用绿豆熬粥喝。

(据《北京青年报》)