

快速减重不反弹！这份私藏食谱请收好

如何才能快速减重?减重期间应该怎么吃?记者采访了湖北省武汉市第八医院肥胖与代谢病诊疗中心副主任医师熊非。

首先需要确定自身是否肥胖。熊非介绍,一个人是否肥胖,可通过体重指数(BMI)来衡量,而体重指数(BMI)=体重(千克)除以身高(米)的平方。如果BMI在24到28之间,就属于超重;如果BMI超过28,就达到肥胖的标准。

熊非提醒,如果一个人的BMI超过24,就需要体重管理,调整不良习惯和饮食结构;BMI超过28,则需要医学减重,到医院寻求医生提供科学的减重方案和饮食管理方法。

对于超重和肥胖的人,如何才

能快速减重,并且不反弹?熊非说,减重期间,饮食比运动更重要。良好的饮食管理是减重的基础,“减肥三分靠练、七分靠吃”是有一定道理的。

减重该如何吃呢?主食要选择提供能量比较慢的食物,例如紫薯、土豆、杂粮等,这类食物在人体内分解得比较慢,因此消耗人体的能量多,提供的热量少。而米饭、面条、馒头等主食会快速分解成葡萄糖,转化为热量,减重期间应少吃。“减重期间,不能不吃主食,否则会影响大脑功能,导致思维迟钝、记忆力下降,容易烦躁、焦虑、抑郁,也会引发代谢紊乱、损害消化系统等。”熊非说。

科学减重,每天不仅需要摄入碳水化合物,还需要吃鱼虾、牛肉、豆类、鸡蛋等富含蛋白质的食物,补充西蓝花、胡萝卜、生菜、黄瓜等高纤维蔬菜。“减重期间,这些食物最好搭配着吃。每天能吃到不同的食材,减重也能更好地坚持下去。”熊非说。

减肥期间能摄入脂肪吗?有什么忌口?脂肪能促进维生素的吸收,减重期间可以适量摄入脂肪。例如在食材里加入一些橄榄油、芝麻酱、植物油等。但是,减重期间不能吃牛油等纯油脂的食物,它们含有大量的饱和脂肪,热量很高,很容易导致发胖。

此外,减重期间还需要戒掉饮料,多喝水。“60公斤重、1.7米高的

成年人,夏天每天要喝2000至2500毫升水,这样能提高基础代谢率。’熊非说。

对于青少年和儿童而言,良好的运动习惯比控制饮食更重要。良好的运动习惯还有助于身高发育,这样BMI也能下降。“青少年和儿童减重,在饮食方面,首先要保证他们正常生长发育,及时补充营养和微量元素,其次才是控制热量摄入。”熊非说。

睡眠也至关重要。“成年人一天至少需要7至8个小时的睡眠,睡眠时间不一定要连贯,但是数量要保证。”熊非说,青少年和儿童一天至少要睡够8个小时。

(据《人民日报》)

分类广告

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、63、65、66、67、68、69、70、71、72、73、74、75、76、77、78、79、80、81、82、83、84、85、86、87、88、89、90、91、92、93、94、95、96、97、98、99、100、101、102、103、104、105、106、107、108、109、110、111、112、113、114、115、116、117、118、119、120、121、122、123、124、125、126、127、128、129、130、131、132、133、134、135、136、137、138、139、140、141、142、143、144、145、146、147、148、149、150、151、152、153、154、155、156、157、158、159、160、161、162、163、164、165、166、167、168、169、170、171、172、173、174、175、176、177、178、179、180、181、182、183、184、185、186、187、188、189、190、191、192、193、194、195、196、197、198、199、200、201、202、203、204、205、206、207、208、209、210、211、212、213、214、215、216、217、218、219、220、221、222、223、224、225、226、227、228、229、230、231、232、233、234、235、236、237、238、239、240、241、242、243、244、245、246、247、248、249、250、251、252、253、254、255、256、257、258、259、260、261、262、263、264、265、266、267、268、269、270、271、272、273、274、275、276、277、278、279、280、281、282、283、284、285、286、287、288、289、290、291、292、293、294、295、296、297、298、299、300、301、302、303、304、305、306、307、308、309、310、311、312、313、314、315、316、317、318、319、320、321、322、323、324、325、326、327、328、329、330、331、332、333、334、335、336、337、338、339、340、341、342、343、344、345、346、347、348、349、350、351、352、353、354、355、356、357、358、359、360、361、362、363、364、365、366、367、368、369、370、371、372、373、374、375、376、377、378、379、380、381、382、383、384、385、386、387、388、389、390、391、392、393、394、395、396、397、398、399、400、401、402、403、404、405、406、407、408、409、410、411、412、413、414、415、416、417、418、419、420、421、422、423、424、425、426、427、428、429、430、431、432、433、434、435、436、437、438、439、440、441、442、443、444、445、446、447、448、449、450、451、452、453、454、455、456、457、458、459、460、461、462、463、464、465、466、467、468、469、470、471、472、473、474、475、476、477、478、479、480、481、482、483、484、485、486、487、488、489、490、491、492、493、494、495、496、497、498、499、500、501、502、503、504、505、506、507、508、509、510、511、512、513、514、515、516、517、518、519、520、521、522、523、524、525、526、527、528、529、530、531、532、533、534、535、536、537、538、539、540、541、542、543、544、545、546、547、548、549、550、551、552、553、554、555、556、557、558、559、560、561、562、563、564、565、566、567、568、569、570、571、572、573、574、575、576、577、578、579、580、581、582、583、584、585、586、587、588、589、590、591、592、593、594、595、596、597、598、599、600、601、602、603、604、605、606、607、608、609、610、611、612、613、614、615、616、617、618、619、620、621、622、623、624、625、626、627、628、629、630、631、632、633、634、635、636、637、638、639、640、641、642、643、644、645、646、647、648、649、650、651、652、653、654、655、656、657、658、659、660、661、662、663、664、665、666、667、668、669、670、671、672、673、674、675、676、677、678、679、680、681、682、683、684、685、686、687、688、689、690、691、692、693、694、695、696、697、698、699、700、701、702、703、704、705、706、707、708、709、710、711、712、713、714、715、716、717、718、719、720、721、722、723、724、725、726、727、728、729、730、731、732、733、734、735、736、737、738、739、740、741、742、743、744、745、746、747、748、749、750、751、752、753、754、755、756、757、758、759、760、761、762、763、764、765、766、767、768、769、770、771、772、773、774、775、776、777、778、779、780、781、782、783、784、785、786、787、788、789、790、791、792、793、794、795、796、797、798、799、800、801、802、803、804、805、806、807、808、809、810、811、812、813、814、815、816、817、818、819、820、821、822、823、824、825、826、827、828、829、830、831、832、833、834、835、836、837、838、839、840、841、842、843、844、845、846、847、848、849、850、851、852、853、854、855、856、857、858、859、860、861、862、863、864、865、866、867、868、869、870、871、872、873、874、875、876、877、878、879、880、881、882、883、884、885、886、887、888、889、890、891、892、893、894、895、896、897、898、899、900、901、902、903、904、905、906、907、908、909、910、911、912、913、914、915、916、917、918、919、920、921、922、923、924、925、926、927、928、929、930、931、932、933、934、935、936、937、938、939、940、941、942、943、944、945、946、947、948、949、950、951、952、953、954、955、956、957、958、959、960、961、962、963、964、965、966、967、968、969、970、971、972、973、974、975、976、977、978、979、980、981、982、983、984、985、986、987、988、989、990、991、992、993、994、995、996、997、998、999、1000、1001、1002、1003、1004、1005、1006、1007、1008、1009、1010、1011、1012、1013、1014、1015、1016、1017、1018、1019、1020、1021、1022、1023、1024、1025、1026、1027、1028、1029、1030、1031、1032、1033、1034、1035、1036、1037、1038、1039、1040、1041、1042、1043、1044、1045、104