



有一些女同胞总是抱怨:每天也有运动,为什么我就是瘦不下来呢?在形形色色的减肥观念中,有不少是假象,这种假象在无形中让人们带入各种减肥误区。

# 瘦

## 不下来 误区多



### 误区一: 减肥就为苗条

有调查显示,我国减肥大军中,只有1/4的人认为减肥是为了健康,有3/4的人认为是为了更苗条。

在医学上,肥胖确实是一种病,它会带来一系列心理和生理问题,且还是糖尿病、心血管病、高血压等常见疾病的危险因素。但如果盲目地追求苗条,可能会引起身体诸多的毛病,如贫血、血尿、脱发、子宫脱垂等,还可造成不孕。美国最近对3683名女性的调查研究发现:体瘦的女性髌骨骨折发生率比标准体重的女性高1倍以上。这是由于过瘦的人体内雌激素水平不足,影响钙与骨结合,无法维持正常的骨密度,因此容易出现骨质疏松、发生骨折。

### 误区二: 一周内就见效

很多人把减肥作为一种短期行为,恨不能一天就瘦下来。如果短期内没有实现目标,就觉得这种方法不行,再换一种,试完不行又换一种。有的人把减肥的目标定得很高,动辄就要在一个月瘦20公斤。

实际上,如果你能够在一段时间里把体重减轻5%~10%,从科学的数据来说那你患那些疾病的危险因素就已经下降了,虽然说,从苗条看可能减5%~10%看出来多大效果,但是从健康来说已经有效了,所以你不能说你减得少就失望了。

### 误区三: 运动强度越大越好

运动有很多种,有的运动强度很大,有的比较缓和。有些人认为运动强度大,减肥效果就好,这是一个误区。每个人特别是女性的负荷量有限,如果选择自己身体承受不了的运动做,会使心脏及机体负荷过度,影响心脏的健康。

运动时,注意心率要提高到最高和最低的安全心率范围内。对于运动减肥健身的朋友来说,运动时接近最低心率就可以了。这样的运动强度不仅能达到减肥的目的,而且对增强心血管系统和呼吸系统的功能都有很好的效果。

### 误区四: 运动时间越长越好

不管做任何事情都要遵循适度原则,很多东西不是说越多越好,运动也一样。

运动的时候,肌体会产生乳酸,长时间的运动会让乳酸大量堆积在身体内部。而乳酸正是造成肌肉疲劳、酸痛、痉挛的主要原因。所以,运动的时候不注意适量原则会让你第二天疲惫不堪,更没精神。运动后若以慢跑或其它轻松的方式进行整理运动,可以提升乳酸的排除效率。

### 误区五: 练哪里减哪里

很多人都有这样的想法,我的手臂粗了,就多做做手部的运动,腿胖了就要多跑跑步。这种想法是不现实的,脂肪是全身性的,并非练哪个部位就可以减哪个部位的多余脂肪。

首先,局部运动易疲劳,消耗的总能量少,且不能持久;第二,脂肪供能是由神经和内分泌系统调节控制,但这种调节是全身性的,哪里供血条件好,有利于脂肪消耗,哪里就能减肥。例如,减肥者运动一段时间后,腰围不见小多少,可脸颊却消瘦了,原因就在于此。运动消耗的热量大于摄入的热量,才会导致全身脂肪的减少,而不会只减一个部位。

李晶文

## 有些食物越吃越胖

### 酸奶

研究显示,那些主要从酸奶吸收钙质的人群拥有更平坦的小腹。大多数酸奶所含的一些菌类可以促进消化系统的健康,减少腹胀、便秘,让你的小腹看上去更加平坦。

但是营养学家普遍认为酸奶的热量较牛奶高些,而热量增高的主要原因就是酸奶的加工过程中加入了不少糖,摄入热量过多会导致肥胖。

### 瓶装绿茶

绿茶一直被奉为健康饮品、减

肥良方。但不久前香港消费者委员会测试发现,市面上部分瓶装绿茶饮料所含的热量竟然比可乐更高。因为瓶装绿茶添加了糖。这种绿茶热量约有184千卡,若饮用者在摄取人体足够的热量后,仍每日饮用一瓶,一年后可能增重4~9公斤。

### 果冻

网络传闻果冻中没有脂肪,让不少人以为果冻是减肥食品。但是,不含脂肪不等于低热量。别忘了发胖的另一个元凶——糖。

按白糖添加量15%计算,每一个15克重的果冻在体内产生的热能为8.93千卡。十个就是89.3千卡。多吃也是会胖的。

### 番茄酱

西红柿是热量很低的减肥佳品,含有丰富的水分和膳食纤维,不仅让人容易有饱腹感,还可以促进排出代谢废物。但是番茄酱在加工过程也是加入了不少糖的,热量丰富,每100克大约有81千卡热量。

林晓丽

## 减肥代餐 不可替代主餐

减肥代餐是一种便于日常食用或饮用的营养均衡产品,其卡路里含量一般低于普通饮食。代餐通常以牛奶蛋白质做基础,其所含的维生素和矿物质约为每日推荐浓度的25%。代餐的产品有许多形态,如:饮料、奶油冻、汤、清淡食品、水果调味奶制甜点、优格、巧克力或谷类棒等。代餐具有易饱腹的特点,因而使用代餐能够减少能量摄入从而达到减轻体重的目的。

不少人以为代餐之外就不用再吃正餐了。这是错误的。因为代餐所含的供能物质(糖、蛋白质等)是非常低的,通常每餐只提供150~500千卡的热量(正常情况下需要500~1000千卡),如果长时间只食用代餐,很可能造成能量过低,导致你的工作效率、生活质量降低。所以,代餐只能代替一部分的正常饮食,千万不能将代餐当成“一顿饭”来吃。

营养学家尤其不建议用代餐来替代早餐,因为早餐距离前一天晚餐的时间较长,体内储存的糖原已经消耗殆尽,若不及时补充,会出现血糖过低,引起大脑的兴奋性降低、反应迟钝、注意力不能集中,这会降低上午工作、学习的效率。

姜涛

## 用餐30分钟最减肥

想加入瘦子一族,除了用餐时间要规律外,吃饭时间的长与短,也主宰着减重的成果。吃饭必须细嚼慢咽,每口最好咬到20下再吞咽,此法除了有助维护肠胃道的健康,也可提高饱足感,降低每餐所摄取的食物量。

美国佛罗里达大学医学博士马克戈尔德也通过研究发现,因为大脑对进食所产生的满足反映时间,会因体质而有所差异,像是瘦子约是12分钟,胖子则需到约20分钟后,若你在大脑感知反应前,快速吃东西的话,便可能不小心吃过头,所以请给你的大脑一点时间,把用餐时间调整为30分钟左右,并且别边看电视或报纸用餐,因为上述举动会分散大脑对进食的敏感度,导致你的饱足反应更慢来。

苏雨霞

## 睡眠充足 有助减肥

睡觉减肥法是经医学证据表明的一种有效减肥方法,主要是通过睡眠时间和睡眠的质量来影响激素的分泌,分解脂肪,使其燃烧,转化为能量,从而达到减肥的效果。一个人,应保证每天7小时的睡眠,如果每天睡不到6小时,小心除了黑眼圈会找上门外,你还可能陪掉一身好曲线。当睡眠不足时,体内新陈代谢会超缓,导致体内废弃物或水分无法顺利排尽,令脸部容易出现水肿,使脂肪容易囤积于腰腹。

美国北卡罗来那州韦克福里斯特大学则透过数年调查发现,睡眠少者易疲倦,使得日间活动力与情绪变差,相对睡眠足够且适中者,不但因较愿意从事各种活动或户外运动,拥有较好的新陈代谢率外,藉由运动或体能劳动等方式,还可达到快速减压、助长开心情绪的效果呢!

杨纹