

年货让人馋,长肉令人烦

进入腊月,年货备起来,大家已经等不到过年,开始吃了起来。如何才能吃好的同时,又不长小肚腩,就成了一个很多人关心的问题。

目前,大家公认减肥的办法是“管住嘴”。从医学上说,营养治疗是肥胖症综合治疗的基础疗法,主要包括限能量饮食、高蛋白饮食、轻断食、低碳水化合物饮食等方式。其中,就有轻断食的“选项”。专家表示,轻断食不代表不吃饭,过度的节食是不科学的。保证每天蛋白质、不饱和脂肪酸、微量元素、维生素以及水分摄入的前提下,根据体重控制热量摄入即可。

不吃晚餐会不会瘦?专家表示,不吃晚餐其实并不能达到减肥的目的。如果长期



这个时间段喝咖啡,对心血管最好

近日,英国权威期刊《欧洲心脏杂志》上发表的一项研究表明,早上喝咖啡对心血管有益。这项调查研究,由美国新奥尔良杜兰大学公共卫生与热带医学院的研究人员组织开展,共纳入40725名参与者。其中,约36%的人在早上喝咖啡(中午前喝),16%的人全天(早上、下午和晚上)都喝咖啡,48%的人不喝咖啡。在近十年的随访调查后,研究人员发现,与不喝咖啡的人相比,早晨饮用咖啡的人心血管病死亡风险降低31%,死于任何原因的可能性低16%。然而,与不喝咖啡的人相比,整天喝咖啡的人,相关风险并没有降低。

这项研究表明,喝咖啡的时间也与健康有关。

2024年11月,哈尔滨医科大学研究人员发表在英国期刊《BMC医学》上的一项研究也表明,上午(8时~12时)喝咖啡的糖尿病患者,全因死亡风险、心血管病风险和心脏病死亡风险均有所降低。

咖啡虽好,并非人人皆宜,睡眠障碍患者、容易焦虑的人、心律失常人群、缺铁性贫血患者、胃食管反流患者、肠易激综合征患者、孕妇和哺乳期妇女应谨慎饮用咖啡或茶。(摘自《环球时报》1.7)



不吃晚餐,早餐、午餐吃的食物热量会自动转化为脂肪,体重反而增加了。

断碳水减肥法就是不吃主食?这里说的碳水,实际指的是碳水化合物。大家可能通常认为碳水化合物主要集中在主食里面,但事实上,包括一些水果、蔬菜、肉类、蛋类等在内的食材当中,也含有碳水化合物。断碳水的方法减肥虽然能让人在短时间内掉秤,但难以持久,同时会带来一些副作用。比如,脑细胞主要靠葡萄糖供能,如果长期断碳水,大脑细胞葡萄糖供给不足,有可能导致记忆力下降。健康减肥,不是少吃主食,而是少吃精致的碳水化合物和添加糖。

运动量越大减得越多?专家表示,人体是一个能量

砂糖橘吃多了也可能诱使痛风发作

年关将至,作为“水果顶流”,稳稳成为过年水果的C位担当,但万万没想到,砂糖橘吃多了,也可能诱使痛风发作。果糖是痛风发作的帮手。一方面,果糖通过肝脏代谢,消耗大量的腺嘌呤核苷三磷酸,进而导致嘌呤释放增多,促使体内尿酸生成增多。

另一方面,果糖在体内的酸性代谢产物会降低尿酸在尿液中的溶解度,使肾脏排泄尿酸的能力下降,从而使体内尿酸排泄减少。而砂糖橘个头小口感好,很容易不知不觉就吃多了。稍不注意,这份“甜蜜”



近期,上海市消保委针对60款轻食样品的热量及营养进行了评测,发现并非所有样品都符合“低卡少盐”标准,甚至有产品的能量高达宣称值的5.61倍。

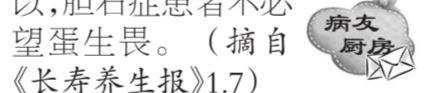
测评显示,10款样品的能量值超过了男性午餐需要量(820千卡),53款样品的钠含量超过午餐适宜摄入量(600毫克)。同时,60款样品中有28款标注了能量值,但其中24款实测能量值超过标称值,分别达到其标称值的1.14~5.61倍。比如一款“减脂鸡胸肉藜麦沙拉”,实测能量1544千卡,是宣称值(275千卡)的5.61倍,已经超过了一份普通的炸

患有胆石症的病人,在吃了油煎鸡蛋或蛋炒饭后,常常突然出现上腹部胀痛、恶心、呕吐等症状,甚至引发胆囊炎、胆绞痛,因而人们多认为蛋类是胆石症患者的禁忌,使得胆石症患者常常是望蛋生畏,却步不前。

那么,蛋类与胆囊疾病究竟有什么联系呢?研究发现,正常人进食油炸鸡蛋后,可刺激十二指肠及空肠黏膜,使其释放出一种胆囊收缩素,促使胆汁分泌增多,胆总管括约肌松弛,胆汁进入十二指肠,以帮助消化吸收蛋类食物。对于胆石症患者来说,由于结石长期、反复刺激,胆囊壁增厚,收缩功能下降,在吃了油腻食物之后,肠道分泌大量的胆囊收缩素,强迫病态的胆囊去做力所不及的工作,致使胆汁供不应求,于是出现小腹胀痛、厌食油腻等症状。

可见,胆石症患者必须限制油腻食物,当然也包括油煎鸡蛋或蛋炒饭等,但并不等于鸡蛋不能吃。可改用其他不用油的烹调方式,如炖蛋、煮蛋等。鸡蛋含有优良的蛋白质,其氨基酸的组成最适宜于人体吸收和利用,而且还含有丰富的钙、铁和多种维生素。

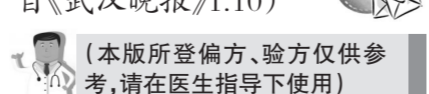
事实上,让胆石症患者每天或隔天吃1个水煮蛋或炖蛋、蛋汤等,是既安全又能保证营养的措施,且不会发生胆绞痛现象。临床实践证明,胆石症患者每天吃点鸡蛋还可以给胆囊以应有的刺激,使胆囊及时排出胆汁,可有效地防止胆汁淤滞及胆石形成。所以,胆石症患者不必望蛋生畏。(摘自《长寿养生报》1.7)



轻食不一定少盐低卡

统一标准,产品所用的食材丰富、搭配多样。除了素食外,轻食的食材还包括高蛋白、低脂肪的肉、蛋奶、海鲜和水产品。不同人群在选择轻食产品时也可以有多样选择,比如追求饱腹感的人可选择含谷物或薯类的轻食产品,如藜麦饭、杂粮饭、荞麦面、谷物碗;有增肌诉求的健身人群更适用含肉类蛋白、低脂肪的轻食产品。有些人为了减肥长期食用素食类沙拉,这种沙拉营养单一,容易造成营养不均衡。(摘自《武汉晚报》1.10)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



胆石症患者不必『望蛋生畏』

中足联获批成立 中国足球发展有哪些新动向

中国足球协会第十二届会员代表大会第二次会议1月9日在北京召开。中国足协相关负责人表示,职业联赛“管办分离”将成为2025年中国足球的主要任务,并努力按照时间节点,在1月底成立中国职业足球俱乐部联合会,也就是中足联。

中国足球的“管办分离”早在2010年就被确定为中国职业足球联赛的改革方向,但在过去十多年里,“管办分离”始终未见实质性进展。那么2025年,“管办分离”的计划实施能否从原地踏步转变成向前迈进步呢?

对此,中国足球协会主席宋凯指出,2025年,要按照《中



第九届亚洲冬季运动会将于2月7日在哈尔滨开幕,记者走访了各个冰上运动场馆,场馆的硬件设施均已建设完毕,同时冰面达到了国际赛季的比赛标准。除此之外,场馆当中的一些硬件设备,比如扩音设备、音响、灯光、气象监测、通信设施以及取暖和制冷的设备均已到位,可以说万事俱备。

值得一提的是,这5个比赛场馆其实都是由旧馆改造而来的。本届亚冬会的一个关键词叫“节俭”,比如说其中一个冰壶场馆,它就是由一个小学校冰球馆改造而来的。走进这个冰壶场馆,可以感受到学校的浓浓氛围,还有孩子们专门为迎接亚冬会而绘制的一些作品。运动员的保障区和休息区也是从教学楼改造而来的,运动员的休息区是一间大教室,中间用一个隔断隔成了两个休息区,里面的板报,包括电视屏幕全部都是教学使用的,可以说一切都做到了“从简”。

运动员的热身区是由一个化学实验室改造而来的,里面摆放的健身设备全部都是由附近的社区借来的,比赛之后还将一一归还。

(据央视新闻1.8)

国足球职业联赛管办分离改革实施方案》要求,厘清中国足协和中足联职责清单,将联赛组织、管理和运营职能全权授予中足联。

中国足球的管办分离意味着,中国足球行政管理和职业足球联赛运营彻底分开,那么未来足协专注于制定规则、监管赛事,而具体的联赛运营等则由中足联负责。

一直以来,国家队备战受到了很多质疑。不少球迷认为,联赛赛程安排不够科学合理,球员比赛过于密集,最终导致球员们大面积受伤,国家队成绩也受到影响。而如果中足联成立,将会在很大程度上避免类似情况的发生。

32名运动员获中国青年五四奖章

近日,为表彰我国青年运动员的突出贡献,共青团中央、全国青联决定授予国家花样游泳队、国家残奥队、国家残奥游泳男女混合4×50米自由泳接力20分、国家轮椅击剑男子花剑团体等4个青年团体中国青年五四奖章集体,授予刘宇坤、谢瑜、季博文、刘浩、练俊杰、杨

此外,足协放手联赛管理,就能够将更多的精力聚焦于国家队建设、青训体系搭建以及社会足球推广等核心事务。其中,青少年足球是足球发展的基础,“塔基”是否牢固,决定着足球发展的上限。中国学生体育联合会综合部主任籍强透露,目前我国从国家级层面到省市级层面,足球政策频出,从基层青训梯队建设到校园足球,力求为新一代的足球少年成长培育更加肥沃的土壤。

2025年是迈入实施的起步之年,究竟能够给中国足球青训带来怎样变革和发展,让人期待。(据中央广播电视总台中国之声1.10)

昊、龙道一、孙佳俊、王长浩、徐嘉余、孙颖莎、樊振东、王曼昱、黄雅琼、郑思维、张天鑫、王浩、金华、蔡田径4×100米混合接力、国家残奥游泳男女混合4×50米自由泳接力20分、国家轮椅击剑男子花剑团体等4个青年团体中国青年五四奖章。授予刘宇坤、谢瑜、季博文、刘浩、练俊杰、杨

(摘自《中国体育报》1.10)

匈牙利游泳“铁娘子”霍苏宣布退役

匈牙利游泳名将、被誉为“铁娘子”的卡廷卡·霍苏1月8日宣布退役。这位35岁的运动员表示:游泳教会了她面对逆境时要坚持不懈,学会了纪律的重要性,懂得了团队合作的美妙。在未来几年里,她将与年轻游泳运动员分享经验,



鼓励他们追逐梦想。“对我来说,游泳不仅仅是一项运动,它是一段终生的旅程,充满了爱、成长和卓越的追求。”霍苏曾在2016年里约奥运会上赢得400米混合泳、200米混合泳和100米仰泳3块金牌。(据新华社1.9讯 陈浩/文)

涛声难依旧! 湖南湘涛退出职业联赛

1月6日,中国足协公布了2025赛季准入名单,沧州雄狮(中超)、广州队(中甲)和湖南湘涛(中乙)未在列。该官方名单公布后,湖南湘涛足球俱乐部随即发布公告,宣布正式退出职业联赛。

湖南湘涛足球俱乐部在公告中表示,根据中国足球协会公布的准入名单,湖南湘涛足球俱乐部未能按时完成历史债务的清欠,“因此未能通过2025赛季准入,不能

继续征战中国足球协会职业联赛,湖南湘涛正式退出中国足球职业联赛的舞台。”

湖南湘涛足球俱乐部于2006年成立,2009年中乙联赛夺冠,这是湖南足球参与各大职业赛事以来的第一个全国冠军。在2010年至2016年的中甲联赛期间,湖南湘涛最好成绩达到联赛第4名。从2021赛季开始,湖南湘涛足球俱乐部在经营方面出现了很多困难,这直接影

1月5日,澳网官方公布了2025年赛事的奖金分配方案,奖金池再创历史新高。

作为2025赛季的第一项大满贯赛事,新赛季的澳网总奖金池将达到9650万澳元(约合人民币4.39亿元),相较2024年的赛事上涨将近12%。

其中,男女单冠军将分别带走350万澳元(约合人民币1592万元)奖金,男女双的冠军组合将可以带走81万澳元(约合人民币369万元)奖金。

即便是遭遇正赛一轮游,单打选手也能带走13.2万澳元(约合人民币60万元),男女双打项目则每对组合可以带走4万澳元(约合人民币18万元)。

可以看出,今年澳网各个轮次的奖金都有不同程度的增长。本届澳网赛事,已经有10位中国选手入围单打正赛名单,男子有张之臻、商竣程、布云朝克特,女子则有郑钦文、王欣瑜、袁悦、王雅繁、王曦雨、郑赛赛、张帅。

(据澎湃新闻1.5)

象棋“录音门”调查结果: 41人被处罚

1月12日,国家体育总局棋牌运动管理中心在北京召开了全国棋牌领域赛风赛纪警示教育会。会上通报了象棋“录音门”事件调查情况,及对41名违规人员的处罚决定:给予赵鑫鑫等3人终身禁赛、撤销中国象棋协会技术等级称号的处罚。视情节轻重,给予王廓等34人禁赛的处罚。给予4名违规人员通报批评的处罚。给予王廓等34人禁赛的处罚。给予4名违规人员通报批评的处罚。

(据央视新闻1.12)

响了球队的竞争力和发展。尽管如此,通过俱乐部全体职员的努力,球队在2023赛季提前保级,2024赛季球队更是取得了近八年来职业联赛的最佳成绩——进入争冠组并最终获得第8名。

湖南湘军球迷协会会长李志坦言,只能说湖南湘涛作为湖南足球唯一的俱乐部,没有珍惜,无法良好运作,让球迷叹息。(摘自《潇湘晨报》1.6)