

## 小心掉进“减肥陷阱”



如今,健康体重管理成了全民热点话题。然而,不少人辛辛苦苦减肥,结果却越来越肥,不见成效,这可能是掉进了“减肥陷阱”。

### 陷阱一:运动后就能放肆吃

“今天跑了5公里,奖励自己吃个炸鸡、喝杯奶茶!”您是否也有这种补偿心理?如果有,那么您已经掉进减肥的第一个坑里。

跑步5公里大概消耗500大卡,但是它所消耗的热量在炸鸡和奶茶这种“热量炸弹”面前就不够了,一杯珍珠奶茶的热量可能超过600大卡。两者相抵消,怪不得脂肪“原地不动”。

避坑建议:运动后可以适量加餐,但要选择健康小吃,比如一把坚果、一根香蕉,别让“奖励”变成“报复”。

### 陷阱二:极端节食就能瘦

很多人对减肥的第一反应就是“少吃”甚至“不吃”,有的人每天就吃一个苹果,最后一称体重,竟然胖了。

其实,这种极端节食就像对身体大喊“饥荒来了”,身体会马上采取“防御模式”,降低代谢,并且优先分解肌肉供能,尽管体重有所下降,而脂肪却“稳如泰山”。况且,长期节食还会使瘦素分泌紊乱,等到恢复正常饮食,体重就会马上反弹,并且反弹的全是脂肪重量。

还有的人为了减肥不吃早餐,这可能会使他们在午餐时吃得更快更多,还可能带来其他危害。例如,一名女生因为长期不吃早餐、长时间空腹,导致胆囊长满了结石。

避坑建议:减肥不能一蹴而就,一日三餐也不能省略,每天热量缺口控制在300—500大卡,别饿到头昏眼花,多吃点优质蛋白质、粗粮主食和足量蔬菜,可以增加饱腹感。

### 陷阱三:一边熬夜一边减肥

有些人觉得,睡眠和减肥“八竿子打不着”,习惯了经常熬夜的生活方式。其实不然。

首先,熬夜会扰乱激素分泌,瘦素分泌减少,胃饥饿素释放增多,让人第二天感到饥肠辘辘,食欲大增。其次,睡眠不足还会减慢基础代谢,想让脂肪燃烧就更难了。

避坑建议:要重视睡眠,最好每晚11点之前入睡,保证7—8小时的高质量睡眠。只有睡好了,脂肪才肯“搬家”。

### 陷阱四:体重没降等于减肥失败

不少人在减肥过程中,只“盯着”体重秤上的数字。其实,体重秤的数字会“骗人”。在运动初期,肌肉量增加,脂肪减少,体重可能不变甚至上升。但实际上体脂率下降了,让人看起来更瘦、更紧致。

避坑建议:不要只盯着体重数值,腰围、臀围和腿围的变化比体重数值更值得参考。

总而言之,减肥不能一味盲目努力,而要讲究科学方法,否则有时恰恰“越努力越肥”。科学减肥,既需要健康合理的饮食、长期规律的运动,还需要良好充足的睡眠。同时,减肥不是“短期战役”,应该把减肥生活化,用良好的饮食起居代替不良的生活习惯。减肥不是和体重较劲,而是日复一日地努力,践行健康的生活方式,多余脂肪自然就会消失。

来源:人民日报

## 体检查出息肉、结节怎么办?

### 医生提醒:少吃这几类食物

不少人体检查出息肉、结节后,会非常关注生活中应该怎么吃,需不需要忌口。那么,这些人饮食上到底该注意些什么?

#### 长了胃息肉,少吃4类食物

中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科主任医师赵东兵介绍,临床上发现,胃息肉和胃酸密切相关,高胃酸状态易长息肉。在发现胃息肉后,改变生活方式和定期体检,或许可以阻断胃息肉癌变的过程。以下四种促进胃酸分泌的食物要少吃:

##### 甜食:

单糖、双糖会加速胃酸分泌,要尽量少吃巧克力、蛋糕等甜食。

##### 糯米类食物:

糯米食物不易消化,若老年人食用,很有可能因为不消化出现胃胀、胃痛的感觉。

##### 辛辣刺激食物:

葱、洋葱、姜、蒜、辣椒、胡椒粉、咖喱等,都会刺激胃黏膜引起胃酸分泌过多。

##### 豆类等产气食物:

产气食物是造成胃胀气的一大因素,豆类、

山芋等食物都属于产气食物,这些食物进入肠胃后,容易发酵产气,肠胃产生过多的气体,自然就会有胀气的感觉。

除此之外,抑制胃酸分泌的食物可以适当吃,如碱性蔬菜(莴菜、马齿苋、萝卜、鱼腥草等)。50岁以上人群,每年都应该做一次胃肠镜检查。

#### 长了肠息肉,少吃4类食物

查出了肠息肉,有些需要直接切除,有些可能不用立即采取治疗措施,但平时要注意做好相关护理和复查。

##### 一般建议不要食用油炸、腌制、霉变、辛辣以及较为坚硬的食物,防止对肠道造成刺激,增加癌变风险。

##### 辛辣刺激的食物:

平时避免食用过酸、过辣等刺激性及生冷不易消化的食物,饮食时要细嚼慢咽,使食物充分与唾液混合,有利于消化和减少胃部的刺激。忌饮浓茶、浓咖啡等有刺激性的饮料。

##### 高油脂饮食:

长期摄入过多的高脂肪食物会给结肠黏膜带来损伤。

##### 腌制食品:

腌制和熏制的食品含盐量较高,高盐会抑制有益菌的生长,致病菌就会增加,这样也会损伤肠黏膜。

##### 烟酒:

吸烟和饮酒是息肉形成的重要风险因素,戒烟限酒可以显著降低风险。

#### 长了乳腺结节,少吃4类食物

查出乳腺结节,以下4类食物要少吃或者不吃:高脂饮食、油炸食品:肥肉、奶油、油条、炸鸡、烤肉等。

##### 酒:梅子酒、葡萄酒、气泡酒等。

高糖、高能量饮食:如奶茶、蛋糕、甜甜圈等。

##### 高盐饮食、腌制品:香肠、腊肉、熏肉等。

另外,网络上有传言称,蜂蜜都有雌激素,吃多了会引起乳腺问题。对此,专家表示,天然蜂蜜一般不含雌激素,而蜂王浆中虽然含有微量的雌激素,但以正常食用的分量,其中的激素含量也是可忽略不计的,而目前也没有相关研究证实蜂蜜和乳腺癌发病有相关性。

来源:央视新闻客户端