



肥胖不可小觑:我国 3.46 亿人肥胖、体重超标,全球每年 280 万人死于肥胖

夏日减肥要科学 饮食运动忌触“雷”



肥胖问题日益严重

肥胖对健康危害大

夏天减肥咋运动?

怎么知道自己是不是肥胖?

夏天减肥吃些啥?

怎么能多吃不胖?

我国 3.46 亿人肥胖、体重超标

近年来,随着膳食模式和生活方式的快速变迁,严重威胁着人群的健康,带来巨大的社会经济负担。根据《中国肥胖报告》,我国儿童肥胖的流行有以下几个特点:超重肥胖率呈现上升趋势,超重率高于肥胖率;男性儿童超重肥胖率高于女性儿童;城市儿童超重肥胖率高于农村儿童;社会经济地位高的儿童超重肥胖率高于社会经济地位低的儿童;近年来,农村儿童肥胖增长速度加快。

数据显示,目前中国肥胖、体重超重人数达 3.46 亿人以上,且全球每年因运动不足造成的死亡人数高达 530 万人,死于肥胖的人超过 280 万人。超重和肥胖已经成为全球死亡率和慢性疾病预防率持续增高的重要因素之一,并且大大提高了成年人患心血管疾病和癌症的风险。

大部分肿瘤可能都和肥胖相关

肥胖是指人体脂肪含量超过正常值,而非单纯的体重过重。肥胖是所有成人病的病因。肥胖人群易患糖尿病、高血压、高血脂、冠状动脉硬化等疾病;同时各种癌症和关节疾病发病率极高。肥胖人群因心肌梗死病发死亡的危险性更高。

肥胖还会造成智力下降。众所周知,胰岛素通过附着在感受器上,传导神经信号形成记忆。但是,因为肥胖或血压血糖浓度升高,导致胰岛素感受器功能出现问题,诱发智力障碍。

肿瘤和肥胖关系也非常密切。研究认为,大部分肿瘤可能都和肥胖相关。比如乳腺癌、卵巢癌等妇科肿瘤都与肥胖密切相关。此外,肥胖在社会上还会受到歧视,造成一系列心理、精神问题。

在所有因素中,肥胖是最重要的糖尿病触发因素。在亚洲人群中,大部分初发糖尿病患者都是肥胖引起的。在我国大概有 1.1 亿到 1.2 亿糖尿病患者,其中 65% 左右的人都是超重或肥胖者;超重和肥胖人群当中糖尿病的比例也是相当惊人的,有超过 41% 的人合并有糖尿病,因为脂肪会导致胰岛素抵抗,使胰岛功能衰竭,导致血糖难以控制,糖尿病和肥胖是共生性的疾病。

夏日减肥这些有氧运动很有效

夏日减肥,锻炼很重要。研究表明,有氧运动(比如跑步、游泳等)被证实可以大幅度减少腹部脂肪;力量训练可以增加肌肉的质量。

平板支撑 俯卧,双肘弯曲支撑于地面,肩膀和肘垂直于地面,两脚与肩同宽,脚趾撑地,身体离开地面,躯干平直维持在同一个平面,保持 30 秒。注意腹部收紧,臀部收紧,颈部自然伸直,保持均匀呼吸。

卷腹 这个动作能够直接刺激到腹部的肌肉。首先把双脚弯曲后,腹部自然发力把头和肩膀从地上离开,然后再慢慢地放下身体,直到整个动作都完成。一般这个动作是 30 次为一组,做完两组以后,就能感觉到明显的酸痛。

手臂划圈 身体直立,双臂侧平举,向前顺时针方向进行小而快的划圈运动,5~10 秒(尽可能多),然后再逆时针方向划圈。休息一下再重复两次。

如果是坐位,脚要平放在地上,保证背部挺直。感受一下,如果保持腹部肌肉拉紧,就能划更多圈。想要增加难度,可以随手拿两瓶矿泉水或者小哑铃增加负重。

俯卧撑 除了锻炼核心力量之外,俯卧撑也是锻炼上臂力量很好的方法。将双手平放在桌子上,稍微比肩宽一点,进行俯卧撑的动作。注意保持核心区的紧张,整个背部成一条直线,不要塌腰。即使是屈肘向下的时候,也要保持平直,做 20 次。也可以将俯卧撑地点转换成地面或者墙面。



用一根绳子测测身材是否匀称

外媒称,用一根绳子测测身材是否匀称,比计算身体质量指数(BMI)更能判断自己胖不胖。

医学专业人士目前用 BMI 来确定患者是否有可能因为超重而生病。

据英国《每日邮报》网站报道,最新研究揭示,要判断自己是否胖到不健康的程度,不妨用一根绳子量出身高,再将绳子对折,看看能否用它轻轻松松绕腰一周。方法为,首先用一条带子测量出你的身高,然后将带子对折,看看对折后的带子是否能轻易环过你的腰。若不能,则为肥胖。以往的国际研究表明,个人腰围超出身高的一半,则有着较高的心脏病风险。

南京市中西医结合医院治未病科减重专家徐大成副主任医师介绍,绳子测量新方法对于腹型肥胖的患者更有意义,也更客观,而且腹型肥胖危害更大。男性腰围大于或等于 90 厘米,女性腰围大于或等于 85 厘米就可被定义为腹型肥胖,腹型肥胖者患并发症的危险要比全身肥胖者大得多。

什么样的人算肥胖,需要减肥呢?

“首先应明确自己到底胖不胖,是否需要减肥。”南京市妇幼保健院营养科主管营养师张悦列举了衡量是否需要减肥的三种标准。第一,身体质量指数 BMI 为 18.5~23.9 对中国人来说属标准范围,24~27.9 属于超重,大于等于 28 为肥胖。第二,男性腰围大于 90 厘米、女性大于 85 厘米属于需要减肥范畴。第三,通过人体成分仪测量体内脂肪含量,男性超过 25%,女性大于 30% 需要减肥。“没有‘达标’不建议减肥,尤其对于女性来说体内脂肪过低对于经期、生育等都会有影响。”

张悦表示,减重离不开良好的饮食习惯与适量运动。要改变不良的饮食习惯,遵循膳食宝塔、膳食指南等。另外,多吃蔬菜可增加人体的饱腹感。在运动方面,张悦建议每天应进行中等强度的有氧运动,如散步、快走、骑单车、游泳等,每天运动消耗的热量应占每天能量基础的 20%~30%。

对于严重的肥胖患者来说,则需要尽早治疗,绝大多数肥胖患者可以通过科学有效的减重治疗,缓解和治愈病情。对于 BMI>27.5 或 BMI≥32.5 同时合并 II 型糖尿病或其他代谢综合征的中度肥胖患者来说,手术治疗是唯一有效的治疗方式。

夏天减肥注意啥?

夏天减肥,别忘三大饮食禁忌

忌饮食单一,易致营养缺乏。营养学家指出,女性不要为了减肥只吃简单食物,以低脂和单一饮食为主的节食习惯对女性身体有害,要以改变饮食习惯来控制体重。如利用低脂煎烹调法来做菜,选择提供健康食品的餐馆,多参与与吃无关的活动。俄罗斯营养学家说,如果一个人 5 天内只食用同一种食物,不仅会损坏身体状况,还会使精神状态不稳定,同时还影响新陈代谢与消化。此外,高蛋白饮食会导致肾结石,巧克力饮食会导致胃灼烧、不间断的头痛等。

忌断水减肥,易致代谢紊乱。水是生命之源,人体的 70% 都是水分。日本拳击手轮岛功一于 1989 年发表了十天断水减肥 5 公斤的理论,只在忍受不了的情况下才喝葡萄汁和柠檬汁。专家指出,饮水不足会引起机体不断积蓄水分作为补偿,使体内更容易积聚脂肪,还可能引起人体代谢功能的紊乱,导致人体对能量吸收多、释放少,更容易便秘,皮肤干燥等,严重者更有可能脱水,非常危险。

夏天减肥最有效的 4 个方法

夏天减肥究竟有哪些好的办法? 请看养生专家提供的建议。

少剧烈运动

很多人以为,运动越剧烈,身体的减肥效果就越好,殊不知,结果恰恰相反,在夏季,少进行剧烈运动才减肥的有效方法。要注意多进行日常的锻炼,例如减少乘楼梯的次数,多些步行,走楼梯,不要长时间的坐在一个地方一动不动,经常的走动一下,晚上可以打下羽毛球或者乒乓球,这项日常的小锻炼远比哪些剧烈运动重要得多。

少吃零食

夏天,雪糕是一种非常受欢迎的食物,但是,这也是一种零食,因为一些小零食,很多时候,你运动一天的效果就白费了,因为这些零食的热量普遍都是比较高的,远远超乎你的想象,与它体积形成鲜明的对比。零食是阻碍你减肥成功的拦



忌辛辣减肥,伤胃又伤皮肤。有人觉得吃辣可以减肥,因为吃辣容易流汗,而且吃一点已令人有饱腹感,所以有减肥效用。但专家指出,吃辛辣减肥若长久下去会影响胃部机能,有胃痛甚至胃出血的危险。而且有的人吃辛辣反而会胃口大开,越吃越多;而且吃辛辣还会使皮肤变粗糙,冒出暗疮,得不偿失。

路虎,所以,要想减肥成功,一定要摆脱零食的诱惑,尽量少吃甚至是不吃零食。

每天游泳 30 分钟

研究表明,游泳是最有效的减肥运动之一,也应是夏季减肥的首选。因为游泳时的阻力远远大于其他的陆上运动,而它又是全身运动,能帮助你快速塑造更加完美的身材曲线。另外,游泳时你的新陈代谢也会加快,还会维持到你停止运动之后一段时间,对增加脂肪燃烧非常有用。

餐后刷牙控制食欲

控制食欲是最有效的饮食减肥方法之一,而饭后刷牙就能帮助你达到这个目的。因为饭后刷牙会让你因为不想破坏牙齿余留的清香味而放弃你平时饭后吃零食的恶习。所以,饭后刷牙对减少热量摄入和健康减肥都非常有效。

适合夏天减肥的食物和饮品

夏天是减肥的季节,爱美的女性朋友都有各自不同的减肥高招。在这里,来为大家出出招,介绍饮食减肥的简单方法,让你边吃边减肥。

夏天减肥的食物

芹菜。芹菜富含粗纤维、钾、维生素 B2、维生素(也叫尼克酸)等成分。夏季天气炎热,人们易上火,造成大便干燥。同时,天热时人们失水多,容易造成钠钾失衡。芹菜可帮助人们润肠通便,调节钠钾平衡。

黄瓜。黄瓜含有维生素 C、维生素 B 族及许多微量矿物质,它所含的营养成分丰富,生吃口感清脆爽口。从营养学角度出发,黄瓜皮所含营养素丰富,应当保留生吃。

西红柿。西红柿中维生素 A 较丰富,维生素 A 对视力保护及皮肤晒后修复有好处。凉拌西红柿不撒糖更好,否则甜味可能影响食欲。

夏天减肥的饮品

黑豆浆。黑豆中蛋白质含量非常高,满足人体的需求之外,还有降低胆固醇的作用。常食用黑豆,能软化血管、滋润皮肤、延缓衰老,能预防心脑血管疾病。

红茶。红茶品性温和,养胃护胃,一年四季都合适饮用。夏天喝热的红茶,能止渴消暑,产生清凉感;冬天则能暖和身体,维持体内的生理平衡。而且红茶还有利尿的功效。

苹果汁。也许再也找不出比苹果更全能的水果了,不仅能保护心血管健康、防辐射、改善呼吸系统,而且还能保持血糖稳定、有效降低胆固醇,甚至连气味都能缓解都市人的紧张情绪,好处多多。

夏天减肥的汤品

黄瓜鸡蛋紫菜汤

材料:黄瓜 1 条、姜 1 片、紫菜一包、蛋 2 个,油盐、淀粉适量。

做法:黄瓜和姜洗干净切片。锅里加入清水,放入姜片,用大火煮开。煮开后加入撕开的紫菜,将黄瓜片放进去。用淀粉加水勾芡,加入打散的鸡蛋,将鸡蛋加入锅里,煮熟后加入盐和香油。

功效:黄瓜含有抑制糖类转化为脂肪的功效,可以帮助减肥。

冻豆腐木耳酸汤

材料:冻豆腐一大块、木耳适量、番茄 3 个,海鲜粉适量。

做法:豆腐解冻,控去水分用刀切成小块,木耳和番茄洗干净,切好。锅里加入清水,加入海鲜粉调味,再放入番茄。煮开后加入冻豆腐和木耳,用中火煮开,然后再加香油即可。

功效:木耳含有胶质,能够将身体内的废物吸附掉,并且带出体外,给肠道进行一次清洁,排毒减肥的作用非常强,番茄酸酸甜甜是夏季减肥食谱里首推的食材。

新研究发现减肥“开关”

吃得太多、太甜容易让人发胖,可“管住嘴”又谈何容易? 怎么能既放心享用美食,又保持身体健康呢? 德国研究人员进行的最新动物实验发现,“关闭”一种调节脂类代谢的蛋白质,可以让小鼠多吃不胖。

德国马克斯·普朗克研究所等机构研究人员发现,当小鼠通过高脂饮食变胖时,某种特定长度的神经酰胺分子会在肝脏积聚,而这种脂类物质由神经酰胺合成酶 5 和神经酰胺合成酶 6 两种蛋白质合成。神经酰胺是鞘脂类的中间代谢产物,在生物合成方面发挥重要作用,它可以促进细胞的新陈代谢。

实验显示,如果“关闭”神经酰胺合成酶 6,使其无法发挥作用,肥胖小鼠虽然继续高脂饮食,肝脏却没有脂肪堆积,体重还出现下降,体内糖代谢也有所改善;但“关闭”神经酰胺合成酶 5 并不会出现上述效果。

进一步研究发现,神经酰胺合成酶 6 负责调节线粒体中的神经酰胺水平。线粒体是细胞的能量来源。研究人员猜测,高脂高糖饮食易导致发胖,可能是神经酰胺合成酶 6 合成的神经酰胺在线粒体积累并长期抑制线粒体功能所致。

□ 据新华社、人民网、《健康时报》等