

# 坚持运动却不见瘦 这个习惯让你很失败

生活中,有人会抱怨,坚持运动一两个月,却没有得到预想中的效果。发表在《美国临床营养学杂志》上的一项研究表明,天天运动却不见瘦,可能是因为一个无意识操作——运动后摄入了不少热量。中国食品科学技术学会运动营养食品分会高级运动营养师李阳教你避开减肥路上那些坑,做到减脂“吃动平衡”。

## 运动后惯性操作 让脂肪悄悄回来

在这一研究中,美国彭宁顿生物医学研究中心的研究人员,将“运动产生的减肥效果比预期要少”的现象,称为体重补偿。为了搞清楚这种现象背后的原因,研究团队将171名受试者分为了不动组、少动组和多动组。6个月后,少动组2/3的人和多动组90%的人出现了“体重补偿”现象。

研究发现,大部分出现“体重补偿”的参与者认为,“做了有利于健康的事情后,就有资格做一些不利于健康的事情”,并且食欲会更好,也会更渴望吃甜食。研究人员丘奇教授表示,怀揣着“今天运动太累了,多吃一片面包也没事”的想法,使参与者额外增加了大约100千卡的热量摄入,这会导致减脂效果比预期减少35%~40%。

减肥成功的前提,是消耗的热量要大于摄入的热量。研究人员表示,运动带来的减脂效果低于预期,主要是因为额外的热量摄入。这提示我们,想要减脂,运动和饮食是相辅相成的,坚持运动的同时,还需要再“管住嘴”一点。

## 想要减脂,“吃”很重要

成功的减脂,离不开科学的运动和饮食调整。“吃一片面包也没啥”的心理,可能是不少人减脂失败的原因。不过,还有一些人选择干脆不吃主食,这种做法同样面临健康风险。事实上,有效减肥,既要限制热量,又要吃得均衡。

### ◆盲目节食不可取

英国《食欲》期刊发布的一项研究显示,只要动了“明天节食”念头,就会下意识从其他地方补回来很多热量,并减少运动量,开启“少动”模式。

李阳表示,节食虽然减肥效果快,但掉的大多是肌肉,不是脂肪,不仅容易复胖,还可能会带来脂肪肝、胃肠病、内分泌失调、骨质疏松、免疫力差等问题。所以,减脂不能只靠节食。

### ◆1/3的主食用粗粮代替

减脂饮食要均衡营养,低能量、低脂肪、适量优质蛋白质搭配复杂碳水化合物(如全谷类),并增加新鲜蔬果在膳食中的比重。建议以1/3以上的粗粮(如豆类和薯类)代替部分白米白面,减量又扛饿,同时每日做到“一斤蔬菜半斤果”。

### ◆学会增加饱腹感

一些小的改变有助增加饱腹感,提高减肥成功率:

①早饭必须要有一定量的蛋白质,如一个鸡蛋或一杯牛奶,这样消化起来慢,让一天中不断地有能量供应。

②午餐与晚餐之间可吃点水果或坚果,晚饭前不会因为感觉太饥饿而过量进食。

③吃饭前先喝汤,每餐中要保证一定

量的膳食纤维,如糙米、红薯、燕麦、鲜香菇等,可以有效增加饱腹感。

④若自身条件允许,可把锻炼的时间放在晚饭前进行,运动后喝点水,食欲就不会太强,“晚吃少”就比较容易做到了。

## 减脂,到底该怎么运动?

运动减脂,实际上就是一场脂肪消耗的精密计算。从运动时间、运动时长再到运动种类,跟着科学合理的建议进行锻炼,人人都能算出适合自己的减脂答案。

### ◆运动时间

广州医科大学附属脑科医院研究发现,任何时间进行运动,都可以降低全因死亡风险,但11:00~17:00运动,全因死亡率和心血管疾病死亡率,相比其他时间更低。如果时间不允许,也不必执着于将运动安排在11:00~17:00。只要动起来,就对身体有好处。

### ◆运动方式

目前对减脂比较有效的运动方式,是力量训练结合有氧训练。以1小时运动为例,可以做20分钟的力量训练(如俯卧撑、卷腹、蹲腿、弯举哑铃等)、30分钟左右的有氧训练(如跑步、游泳、骑行等)以及10分钟左右的牵拉训练(如弓步压腿、伸展运动等),强度达到稍有气喘但不影响正常交流即可。

### ◆运动时长及总量

世界卫生组织推荐:成年人每周至少累计进行150~300分钟中等强度的有氧运动,或75~150分钟较大强度的有氧运动,每周2~3次抗阻练习。有氧运动每周的运动时间可分散在3~5天完成。2分钟中等强度有氧运动,相当于1分钟较大强度有氧运动。抗阻练习最好隔天进行。

据《重庆晨报》



## 带你跳过 减肥路上的那些坑

5月11日是世界防治肥胖日。“露肉”的季节将至,现在减肥还来得及。不过别忙,减肥路上陷阱多。先看看下面的文章,让你健康瘦身不走冤枉路、不花冤枉钱。

### “迈开腿” 当心磨坏关节

大多数人会想当然地认为,减肥一定要“管住嘴迈开腿”。但是很少有人知道,对于肥胖人群,“迈开腿”并非最佳的减肥方式。

肥胖人群体重基数过大,身体关节部位负担重于普通人,动不动走两万步或者爬楼梯这些过于“迈开腿”的运动方式,不但难以满足肥胖的人的减肥需求,反而会使他们因为关节负担过重而出现运动损伤。

生活中,经常有肥胖的人第一次来医院就诊就是去骨科,原因就是运动不当出现了双脚骨刺、踝关节或膝关节磨损的症状,此时,悔之晚矣。

如果您的体质指数(BMI)>28kg/m<sup>2</sup>,年龄大于40岁,那么过于“迈开腿”一定不是最佳运动选择,切记!

### “多运动” 须评估心脏功能

大多数人会想当然地认为,减肥一定要“多运动,要上强度”。但是很少有人知道,部分肥胖人的血管里已经满是斑块,并且往往因为肥胖而导致心脏超负荷运转。

另外,少数人存在先天的心脏问题,他们在日常生活中可能没什么感觉,甚至对自己的心脏问题毫不知情,如果盲目增加运动强度,会让身体出现很危险的情况。针对这类减肥人群,如果未对自身的的功能进行评估就盲目地增加运动量和强度,很可能会诱发急性心血管疾病,出现心律失常、心梗,甚至猝死。

为此,在制定运动计划前,不妨先评估一下心脏功能。

### “粗粮好” 可加重肾功能损害

大多数人会想当然地认为,减肥一定要“多吃粗粮杂豆”。但是很少有人知道,对于肥胖人群而言,尤其是当他们同时患有高血压、冠心病和高尿酸血症等多种代谢疾病时,人体肾脏的功能会受到损害。

这种损害是日积月累、逐步出现的,因此有些年轻人最初抱着减肥的目的去看门诊,结果在检查后发现自身有肌酐升高、蛋白尿等肾功能损害的表现。

粗粮和杂豆的蛋白效价略低且嘌呤含量略高,所以,慢性肾脏功能损伤或者伴随高尿酸血症者,应该少吃粗粮杂豆,因为可能会加重肾脏损害和升高尿酸水平。

### “新疗法” 别成了“小白鼠”

大多数人会想当然地认为,有朋友用了“国际上流行的减肥新疗法,效果特别好”。但是很少有人知道,对于肥胖人群而言,正规的减肥方法只有饮食生活方式干预、药物和手术治疗等,这是基于已有的研究证据、专家共识和指南推荐的减肥方法。

“新疗法”,归根结底就是包裹着“高大上”外壳的、通过忍受饥饿带来体重下降的减肥方式。这些减肥方式往往是流于表面的,虽然有诱人的噱头,实则科学性不足,很难经得起临床研究和实践的验证。

使用这些方法,实现短期的体重下降多归功于饥饿,掉的体重往往是肌肉多于脂肪,虽然见效快,但同时存在严重的体重反弹问题,且容易因骨骼肌消耗造成身体健康水平下降,抵抗力下降等情况。

在此特别提醒,如果想要通过手术的方式对体重进行干预,那么一定要到具有完备资质的正规医院就诊,避免因手术流程不规范而造成伤口感染等后果,导致自身健康受到威胁。所谓的“新疗法”不一定“行”,要擦亮眼睛。

同样是减肥,大家盯着的是“掉了斤斤”,很多减肥中心盯着的是“你的钱包”,而医生盯着的是“你的健康”。

减肥路上踩坑的案例数不胜数,要想达到安全而有效的减肥效果,可从吃饭技巧、运动、睡眠等生活方式干预入手,也可通过医院进行正规的治疗。

据《北京青年报》