

# 这些减肥误区 千万要警惕

减肥,说难也简单,说简单也难。管住嘴、迈开腿的道理,人人都知道。但比做不到、管不好更糟糕的是急功近利型减肥,跟着网上各种听上去新颖其实换汤不换药的“速瘦秘籍”日瘦5两、月瘦10斤,换来一点儿都不令人意外的“瘦后反弹+越减越胖”,直至生生把自己塑造成喝冷水都长肉的易胖体质……今天要跟大家分享的是,近期发布于《中国预防医学杂志》的《中国居民健康体重管理之减重行动20条:基于科学循证的专家建议共识》(以下简称《共识》)中的一些核心知识点。

## 误区一:半夜加餐和不吃早餐

这不仅无益于减重,甚至会导致体重增加和肥胖。因为,夜宵可能干扰健康的代谢和昼夜节律。而不吃早餐增加的饥饿感,会增加午餐和晚餐的进食量,并加重胰岛素抵抗,不利于血糖控制和维持身体的胰岛素敏感性。

## 误区二:控热卡、高蛋白、间歇性断食

控制总热量、改变三大供能营养素配比(低碳水、低脂肪、高蛋白等)、间歇性断食(又称“轻断食”)的饮食模式,都有短期减重效果。但前两种的长期效果不明显,“轻断食”的长期效果证据不足。因此,不建议长时间坚持这三种饮食模式,以免出现任何不利于长期健康的“意外效果”。

低碳水化合物饮食,即膳食碳水化合物供能比从55%—65%减少到40%以下,脂肪供能占比大于30%,蛋白质摄入量相对增加——虽然中短期内可以见到减重效果,但其长期安全性和有效性证据不足。而生酮饮食(比低碳饮食更低碳)减重虽然短期效果显著,但长期应用的安全性和益处尚不明确。因此,务必在医疗团队指导下进行,不能自己乱尝试。

## 误区三:靠服用补充剂减重

减肥是个慢活儿,急功近利的小伙伴们往往寄希望于省时省力、号称可以帮助自己“躺瘦”的各种膳食补充剂。包括但不限于咖啡因、肉碱、白芸豆提取物、壳聚糖、辣椒素、共轭亚油酸、葡甘露聚糖、瓜尔胶等。遗憾的是,目前尚无科学证据证实这些“天然膳食补充剂”对减重是否真的安全有

效。《共识》建议大家谨慎使用。

## 误区四:只能靠有氧运动减肥

只要运动,无论任何形式,都能帮你减肥,别只盯着有氧运动。并且,最好综合采用各种运动形式,减脂的同时可增加肌肉力量及肢体灵活性。

《共识》建议:有氧、抗阻、高强度间歇运动均可有效减重。长期规律的快走、长跑、广场舞、长距离骑行等有氧运动有利于减脂,引体向上、俯卧撑、深蹲及哑铃、壶铃等抗阻运动能够预防肌肉量下降,高强度间歇运动有助于提高减脂效率。

维持中等强度运动超过250分钟/周可帮助减重,较高强度运动减重效果更明显。其中,维持中等强度运动(150—250分钟/周)即可达到适度减重目的;超过250分钟/周,可达到明显减重并维持的效果。

运动强度推算方法:靶心率=安静心率+(最大心率-安静心率)×运动强度百分比。其中,最大心率=220-年龄。建议中等强度运动达到40%—60%,高强度运动达到60%—80%。

如果身体条件允许,还可适当进行高强度运动。有基础疾病的人,应在进行专业评估后,才可进行较高强度的运动。运动中如果出现不适,应立即停止。

## 误区五:熬夜增加消耗,帮助减肥

很多小伙伴认为,熬夜肯定会增加消耗,不然怎么会觉得那么累。刷刷熬夜既能增加个人娱乐时间又能减肥,何乐而不为?

《共识》指出,良好的睡眠和健康

积极的心态都有助于减肥。每天睡眠时间小于6小时会增加肥胖风险,超过7小时有利于减重,特别是有利于预防腹型肥胖。不过,也不建议睡太长时间,比如超过9小时。长期持续的心理压力会增加肥胖风险,保持良好的心理和情绪有助于保持健康体重。长期持续的心理压力会干扰人的认知功能,如执行功能和自我调控能力。在慢性压力之下,我们往往容易暴饮暴食或者摄入高脂肪、高糖食物,同时减少活动和睡眠时间使得体内脂肪堆积。

所以,普通人减重,并没有那么多玄机,只要适当克制一下对美食的欲望和对偷懒的纵容,就能让自己离健康更近一步。

■据人民网



# 这些“伪粗粮”很多人天天吃 当心血糖飙升

不少人都有这样的认知:粗粮升血糖较慢,适当吃粗粮有利于控制血糖。事实上,粗粮是个大家族,并不是所有粗粮都有控糖效果。

吃起来口感软糯的糯性谷物,比如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等,升糖速度快。

粗细粮等主食的主要成分分是淀粉,淀粉主要有支链淀粉和直链淀粉两种。燕麦、红豆等粗粮中直链淀粉含量多,直链淀粉排列很紧密,在体内不容易被分解,对血糖的影响相对较小。而糯性谷物中支链淀粉含量多,支链淀粉分支多,结构相对松散,容易被消化分解,升糖速度更快。如果血糖控制不佳,一定要避开支链淀粉含量较多的粗粮。

以小黄米为例,小黄米又称糯小米,很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥,但实际上,小黄米粥比白米粥升糖速度更快。如果需要控制血糖,一定不要大量喝小黄米粥,更不能只用粥当早餐或晚餐,可以先吃些干的主食再喝粥,粥不能熬得太烂,同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食材,比如牛奶、大豆制品、杂豆、蔬菜等,还要注意把主食放在最后吃,这样对血糖更友好些。

在食用方式上,很多人喜欢把粗粮打成粉,然后用水冲成糊喝,觉得方便又营养。但

是,大家可能不知道的是,“打粉”的这个动作,会让食物的血糖生成指数(GI)升高。粗粮被打粉后,GI普遍都升高了,有些食物直接从低GI食物变成高GI食物。比如红豆,正常蒸煮的情况下,红豆的GI仅23,但如果打成粉冲糊吃,GI则翻了3倍多,变成72,成了高GI食物。所以,需要控糖的人群一定要注意这个“陷阱”。如果喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖,则建议优先选打粉后升糖指数仍然比较低的粗粮,比如绿豆、扁豆等,少将红豆、薏米、黑米等打粉冲糊。

豆浆和牛奶里含蛋白质、脂肪、钙等多种营养物质,用它们冲粗粮糊,可以在一定程度上延缓升糖速度,而且口感和营养也更好。冲的时候,可以用一平勺粗粮粉兑150毫升热牛奶或豆浆,可优先选牛奶。

粗粮虽好,但最好不要单独吃粗粮,最好粗细搭配,粗粮吃得太多容易感到不适,比如腹胀、腹痛、消化不良、反酸、打嗝等。

从控糖的角度来说,粗粮和细粮最好控制在1:1或者是2:1。肠胃功能比较好的人,可以一半粗粮、一半细粮,甚至粗粮2、细粮1。肠胃功能弱一些的人,可以粗粮占30%,细粮占70%。

■据人民网

# 教你看懂食品标签 再也不会上当受骗

在超市购买食品时我们会看到,食品包装袋上一般印有食品名称、生产日期、保质期、配料表、营养成分表等信息。其实,预包装食品包装袋上的这些信息就是食品标签。在选购食品时要注意这些内容,能帮助我们选择合适的食物。

那么,食品标签里有什么秘密呢?这对我们有什么用呢?

## 食品标签中应包括哪些信息?

《预包装食品标签通则》(GB7718-2011)规定:“直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括食品名称、配料表、净含量和规格、生产者(或)经销商的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证

编号、产品标准代号及其他需要标示的内容。”

此外,预包装食品的生产日期和保质期应清晰标示,不得另外加贴、补印或篡改。

如果日期标示采用“见包装物某部位”的形式,应标示所在包装物的具体部位。

## 未标示规定的全部内容是否违规?

酒精度大于等于10%的饮料酒、食醋、食用盐、固态食糖类、味精可以不标示保质期。

当预包装食品包装物或包装容器的最大表面面积小于10平方厘米时,可以只标示产品名称、净含量、生产者(或经销商)的名称和地址。

除此之外,如果没有完整标示上述信息则说明食品标签有问题。

## 怎么看懂食品标签?

### 1. 配料表

配料表里最前面的配料含量最高,越往后配料含量越低。

### 2. 营养声称和营养成分功能声称

营养声称:是对食品营养特性的描述和声明,如能量水平、蛋白质含量水平。营养声称又包括含量声称和比较声称。

含量声称:描述食品中能量或营养成分含量水平的声称,用语包括“含有”

“高”“低”“无”等。

比较声称:此声称是与消费者熟知的同类食品的营养成分含量或能量值进行比较以后的声称,用语包括“增加”“减少”等。

营养成分功能声称是指某营养成分可以维持人体正常生长、发育和正常生理功能等作用的声称。

### 3. 营养成分表

《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》(GB28050-2011)规定,强制标示的内容包括能量、核心营养素的含量及其占营养素参考值(NRV)的百分比。

NRV是“营养素参考值”的英文缩写,是专门用于食品营养标签的一项内容,是用来比较食品营养成分含量多少的一组参考值,是消费者选择食品时的一种营养参照尺度。

营养素参考值百分比(NRV%)是《预包装食品营养标签通则》中的强制标示内容,表示100克或100毫升或一份食物所含的某种营养成分,提供了人体一天需求量的百分比。

比如,某种食品钠的NRV%为20%,说明吃100克该食品就摄入了一天所需钠的20%;若另一种食品钠的NRV%为105%,说明吃100克该食品不仅摄入了一天所需钠的全部分量,还超过了5%。

■据新华网

# 手机辐射会不会危害健康?

最近,法国国家频率管理局发布的一项检测结果,令一些手机用户坐立难安。该局检测出国外某知名品牌手机辐射超标,由此电磁辐射影响健康这一话题的热度再次升高。

电磁辐射与令人谈之色变的电离辐射有着本质的区别。电离辐射频率高、能量大,会破坏人体化学键,影响人体健康。核辐射就是电离辐射。

“相比电离辐射,电磁辐射的频率低、能量弱,它不会打破人体的化学键。”中国科普作家协会会员、通信专业博士张弛在接受采访时表示,如果电磁辐射足够高,它的加热作用就会对人体造成伤害,但在日常生活中人们所接触到的手机、路由器、基站等,它们的频率较低、能量较弱,远达不到对人体造成伤害的强度。

手机上市前需经过辐射检测,但当时的检测结果不超标,并不意味着以后也不会超标。张弛说,手机厂商通常会为了优化用户使用感受,通过升级软件把发射功率调高,借

此增强信号,这也解释了为什么手机在上市后才被查出辐射超标。

电磁辐射是否对人体健康产生影响的关键在于辐射量。目前,我国与电磁辐射相关的国家标准主要有两个,一个是于2014年发布的国家标准《电磁环境控制限值》(GB8702-2014);另外一个是与手机辐射更为相关的标准——《移动电话电磁辐射局部暴露限值》(GB21288-2007),其中规定“任意10克生物组织、任意连续6分钟平均比吸收率(SAR)值不得超过2.0瓦/千克”。

国家在制定电磁辐射相关标准时,通常会把“红线”设在比安全值更高的位置。资料显示,《电磁环境控制限值》以世界卫生组织推荐的国际非电离辐射防护委员会标准为制定基础,该标准采用了5倍以上安全系数。

同时,张弛补充道,手机的辐射值即使稍稍超标也无需担心,因为其本身最大发射功率也达不到对人体造成危害的程度。

■据人民网

