

还靠节食减肥的当心了!

后果可能比体重反弹更严重……

近日,新闻爆出杭州某高中的一名高三女生小张,身高1米6左右,体重却只有80多斤,这么苗条的身材有赖于小张一直崇尚的节食减肥。为了更瘦,她不吃主食和晚饭,只吃黄瓜疯狂减肥,3个月瘦到只剩76斤。

观察到小张1个多月没来月经的妈妈深感不对劲,带她去医院做检查,结果B超显示,小张的子宫只有拇指大小,并且已经停止发育,并且小张的各项身体激素也极低。

经历了中西医治疗皆无好转迹象的小张,很可能将来要接受子宫移植手术……原来,我们天天嘟囔的节食减肥竟然这么可怕,但它到底可怕在哪呢?

节食减肥真的会要人命

“管住嘴”仍然是广大女性同胞们最为之疯狂的减肥操作,没有之一,因为“迈开腿”太累,而“管住嘴”似乎操作起来更为便捷,况且这个方案的理论依据简直无懈可击——只要吸收的热量小于消耗的热量,收入小于支出,减肥就是个时间问题而已。

运动少、消耗少,没关系,只要吃的更少就可以了。这么听起来是不是好简单?但是要真是这样,哪里还有胖子?理想是丰满的,但现实才是充满了骨感。

虽说短期节食效果确实明显,毕竟没有了充足的能量来源,人体就得动用自身储备的脂肪和蛋白质,会达到一定的减肥效果。但同时,节食会让你营养不良,因为蛋白质和碳水化合物的长期严重缺失,会导致身体能量大大降低。

另外,节食减肥会直接伤及我们的胃,长期节食会导致胃部的运转能力和承受能力下降,若不按时吃饭,胃里没有食物,就会直接刺激胃部产生胃酸。这样就会出现胃部血管硬化,引起胃溃疡等各种

胃病。

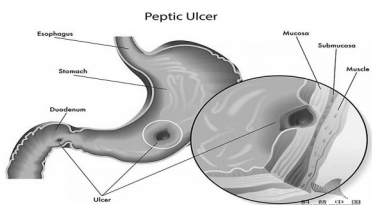
此外,长期节食很容易引起维生素和微量元素的缺乏,造成人体的代谢功能减慢,导致内分泌失调。最后,如果长期能量来源不足,会导致脑细胞受损,发生智力和记忆力减退,若是发育期的青少年通过节食减肥,更是会导致发育不良。



嗅觉、味觉)。当我们任性地把自己饿成一个瘦子,然后试图保持战果继续瘦下去的时候,大脑中的这些小伙伴们就会在幕后使出浑身本领,软硬兼施,来破坏我们的减肥成果。

具体表现就是我们比原来饿得更快,饿得更猛烈,饿得更凶残了。我们开始焦躁不安,百爪挠心。我们开始对食物的感知能力变得更加敏锐,对各种甜滋滋、油腻腻的东西浮想联翩,对各种美食蠢蠢欲动,自制力土崩瓦解。结果就是,吃得更多了……最后我们很可能反倒饿胖了自己。

节食减肥会让人更胖吗?



妹纸们有没有这种体验,往往通过节食减肥瘦一段时间后,会很快反弹,不仅如此,反弹后的体重甚至会远胜于从前……

这是因为,大脑有一整套自主研发的高科技设备来维持我们的体重。这其中最重要的就是“下丘脑”,它可以调节热量平衡,维持体重。

与它并肩作战的还有影响感官(视觉、

如何减肥才正确?

单单靠极致的节食减肥是不科学的,想要减肥,拥有美丽身段,你得长期坚持,并做到以下这些:

少量多餐

每餐不要过饱,七分饱是上限。为了避免有些食量大的人不适应,可以在三餐时间之外适当加餐,早上十点左右和下午三点左右是不错的时间点,加餐量不要太多,两颗核桃、五个腰果,数颗圣女果或黄瓜一根即可。

合理搭配

减肥切记走极端,我们不能为了瘦而危害健康,因此每天要保证有一定的主食摄入,可以粗粮粮食混着吃,全麦面包、燕麦等都是很好的主食选择。以玉米、白薯、土豆、赤豆、绿豆等取代部分精米也是不错的选择。

此外,蔬菜、水果、豆制品、肉类都需要摄入。

入。肉类最好选择鸡胸肉,鱼肉等精瘦肉,减少猪肉牛肉等油脂较多的肉类摄入,减少油炸食物摄入,多吃低热量蔬菜如芹菜、白菜、胡萝卜、扁豆、豌豆、茄子、青椒等。

杜绝零食,减少聚餐

零食是减肥的最大杀手,很多零食中都含有很多食品添加剂,食用之后不仅不利于减肥更是危害了健康。

外出聚餐、大吃大喝会让我们的减肥大计前功尽弃,况且火锅、炒菜中油脂含量极其多,单单一顿火锅下来仅仅酱汁就需要跑步一个小时才能消耗掉!

增加运动量

坚持定期运动可以帮助我们消耗热量和脂肪。运动强度以中等为宜,运动方式可选择游泳、跑步、骑单车等有氧运动。

茶饭不思、身心俱疲……

年后上班的你注意啦,可能是得了这种病!

年后刚开工,此刻的你坐在熟悉的办公桌前是不是正处于一种“神游”的状态:

两眼无神地盯着电脑,对上班这件事内心是非常拒绝的,甚至还有点厌烦或者恐惧,头晕头痛甚至恶心眩晕……

如果您也是这样,那么“恭喜”您可能患上了“节后综合征”。原来传说中的“节后综合征”真的存在?症状为何呢?下面就为大家科普一下。

什么是节后综合征?

所谓“节后综合征”是指,人们在经历了长假之后(7天及以上的假期)重返工作岗位时出现的一系列生理和心理的症状,从而导致工作效率低下。

生理症状可能会出现疲惫、头痛、头晕、恶心、食欲不振,甚至比较严重的肠胃反应等生理症状。

心理症状则可能会出现精神不振、失眠、心烦、焦虑、神经衰弱、恐惧等心理症状。

为什么会得“节后综合征”?

从生理上来讲,主要是因为长假期间,打破了原有的生物钟,饮食没有规律甚至

是暴饮暴食;睡眠不规律,晚睡晚起甚至是通宵熬夜。这就造成了身体的各个器官非正常运转,因此会出现头痛、胃痛、眼睛干涩等生理症状。

从心理上讲,是受“动力定型”的影响,即身体外部和内部的条件刺激依一定顺序不变地重复多次后,大脑皮质上的兴奋和抑制过程在空间和时间上的关系固定下来。一个长假下来,自然形成了一个动力定型,尤其是这种懒惰的、相对不受约束的动力定型,从而导致上班回归正常作息后就很难适应了,因此会对上班出现焦虑、恐惧等不适应的心态。

如何调整“节后综合征”?

接纳“节后综合征”首先一定要接纳自己当下的状态,而不是拒绝。因为越是反抗症状就会越严重,与其抗争不如先接纳当下的自己、接纳这些症状,只有这样才能让内心恢复平静。

1、积极的自我暗示

弗洛伊德把人的心理分为意识和潜意识,尤其强调潜意识对人的巨大作用,因此,这里可以让大家做积极的自我暗示。

比如让自己听着平缓抒情的音乐,尽量处于放松状态,然后不断地、慢慢地告诉自己“这个假期我得到了充分的休息,现在的状态是最佳的,以后会越来越越好、会越来越适宜工作的”。因为潜意识是非人格化的、没有选择的、什么都能接受,所以我们给潜意识种下什么种子,意识就会结什么样的果子。

2、调整生物钟,合理运动

从上班开始就尽量让生物钟回归正常,开始早睡早起、保证充足的睡眠,在饮食上尽量清淡、规律,帮助身体回归到正常的轨道上来。此外,适量运动也是一个不错的方式,不仅可以让人集中精力,还可以让人心情愉悦(运动会促进多巴胺的分泌),有助于缓解“节后综合征”。

3、合理安排工作

刚进入工作不要急于求成,让自己慢慢进入工作状态。将自己的工作按照重要性、紧急程度进行排序,拉个工作清单出来,在循序渐进中调整工作节奏。

当然了,最好的方式还是防患于未然,那就是将自己一年的假期提前做好筹划。假期不放纵,上班自然也就不痛苦啦!

