

这些饮食的坑你中了几个?

你以为吃素能养生? 你以为多吃坚果对身体好? 你以为是脂肪就不能吃? ……你以为的养生方式真的好吗?

吃素吃成脂肪肝

现如今,饮食极大丰富,在吃的方面大家都不愿意亏着自己,却发现,在体检的时候,许多人都甘油三酯偏高;也因为饮食结构的不合理性,许多人也吃出了不少慢病,因此,“注意饮食清淡”、“吃素”成为人们解决一切疾病的良药,仿佛只要吃进去的不是肉,就算为健康把了关。殊不知,有的人吃素苦苦坚持了一年,竟然发现自己的脂肪肝加重了。

营养师经过多年的临床统计发现,长期素食者患高血脂、脂肪肝的状况并不逊色于普通饮食者。究其原因,是因为素食的口感太差,素食者们往菜里添加的植物油和调味料太多。

真正清淡饮食指的是在食物多样化的基础上,合理搭配。它的特点就是尽量保持食物原有味道,口感清淡,营养丰富,易于消化。应遵循的原则包括:

1、使用少量的植物油,同时保证用油多样化。2、尽可能吃含脂肪较少的白肉和瘦肉。3、少吃盐和辛辣食物。4、采用合理的烹调方法,使食物原有的味道和营养最大化。5、控制糖的摄入,减少脂肪的合成。

长期单一的素食会引起蛋白质摄入不足,这时人体就会动用身体里原来的脂肪成分,通过肝脏代谢来满足身体需求,反而会使脂肪堆积在肝脏。因此清淡饮食不是限制饮食,而是要摄入尽量全面的食材,特别是富含优质蛋白质的食物。这样才能保证身体的全面营养。

坚果吃多了生痰湿

坚果营养丰富,吃起来又脆又香,是大家常备手边的零食。从养生角度讲,吃坚果不能过量,否则容易生痰生热。

为延长保质期、保证口感,市面上的坚果加工方法多为烤、炒、油炸,高油高糖高盐,吃多了容易上火。同时,坚果油脂含量高,中医认为膏脂难以运化,容易化生痰热。比较隐蔽的风险是,这种上火很多人不会想到是吃坚果造成的,长时间积累叠加,会使“火”久郁体内,逐渐演变为“痰湿”,出现舌苔厚、口黏腻、双腿沉重、乏力等表现。

如何健康吃坚果,记住两点就够了。一是控制量。不建议每天都吃,每周吃3~5次就行了,每次也不要吃太多,以一小把为宜。二是尽量生吃。少吃或不吃炒制、炸制的坚果,可考虑吃生坚果,或吃煮熟的坚果,比如放进粥或米饭中。



健康养生请合理选择脂类食物

当下,人们大多以瘦为美,减肥成为帅哥靓女的必修课。他们大多谈“脂”色变,因为害怕体重增加。其实,脂肪并非洪水猛兽,有些脂肪还对我们身体有益。

脂肪不仅可以储存和供应能量,还是组织和细胞的重要组成部分。它就像厚厚的被子一样,维持我们的体温,保护我们的脏器,它可以促进脂溶性维生素的吸收。脂肪是我们身体的必需营养素,适当地摄入对身体是有好处的。面对脂肪,关键不是少吃,而是怎样合理地选择脂类食物。

脂肪是由脂肪酸和甘油组成,脂肪酸的种类非常多,我们需要重点关注的是多不饱和脂肪酸,因为在多不饱和脂肪酸中有一些是我们人体自身合成不

了的,必须从食物中获取。所以我们在选择脂类食物时,应选择多不饱和脂肪酸类食物。其中,植物油是必需脂肪酸最好的来源,尤其是大豆油、玉米油、芝麻油、橄榄油等。在做菜过程中,可以将这些油调和和使用,来增加人体必需脂肪酸的摄入。

坚果主要含有的是多不饱和脂肪酸中的亚油酸,鱼类主要含有 α -亚麻酸,而动物性食物(如肥肉)中含有的多不饱和脂肪酸是较少的,所以我们可以慎重选择这部分食物。磷脂也是一种重要的脂类,它可以参与我们的细胞膜、脑组织、神经组织的构成,富含磷脂的食物有蛋黄、瘦肉、肝脏、大豆等。富含多不饱和脂肪酸和磷脂的食物具有健脑功能,可以选择这些食物来补脑。

身上最难减的几块肉

减肥是健身界永不过时的话题,可很多人努力很久,身上最难减的几块肉——腹部的啤酒肚、大臂内侧的拜拜肉、背部的厚肥肉、大腿内侧的嘟嘟肉却总也不见小,有什么好办法能让它们恢复原貌呢?

北京体育大学运动人体科学学院副教授苏浩说,很多人觉得腹部脂肪最难减,是因为运动时更多是上下肢活动,腹部肌肉主要起到带动和发力作用,活动频率低,幅度小,加上不良生活习惯,如吃高油高糖食品、长期久坐等让腹部囤积了大量脂肪,导致难减系数最高。由于人体运动以向前屈为主,大臂后侧的肱三头肌相对大臂前侧的肱二头肌用得少,肌肉含量偏低,因此大臂内侧的肉也相对难减。大腿内侧的肉与大臂肌群运动相似,内侧肌群用得少、力量偏弱;背部脂肪多,往往是全身脂肪积累的体现,加上全身运动少,背部出现赘肉的机会便大大增加。

针对上述情况,苏浩给出了一些训练方法,建议以下每个动作练习30—60秒,间隔30秒,以3—5次为一组,一天练习3—5组。

腹部。1、卷腹。仰卧躺下,双脚

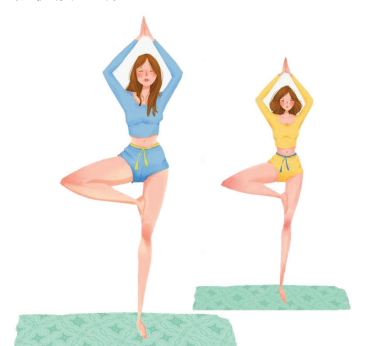
回撤,两膝弯曲,两脚踏实,双手放在颈后或交叉放在胸前,向上弯曲躯干,在最高处紧缩腹肌,保持几秒钟,缓缓放下,重复做。2、仰卧举腿。仰卧躺下,双脚略分开,双手放在身体两侧,腹部用力带动双腿抬起至与地面垂直,缓缓放下,双脚快触地面时再抬起,重复做。3、俄罗斯转体。仰卧,两膝弯曲两小腿略离开地面保持不动,上身抬起与地面保持45度角,双手身前相握向右侧转体,停留几秒,再转向对侧,重复练习。

大臂。1、摆臂快走。手上拿两个矿泉水瓶,放入水或沙子,摆开双臂快步走,使上臂的前后侧都能练习到。2、体后臂屈伸。身体仰卧,两手往后撑在稍高的凳子上,两脚放在较矮的凳子上,身体其它部分悬空。两臂慢慢屈肘,身体尽量下沉,保持几秒,用力伸直两臂撑起身体,还原重复做。

大腿内侧。1、开合跳。身体直立,两腿向两侧做张开并拢的交替跳。双腿张开跳时,两臂从体侧画圆上举头顶击掌,双脚并拢跳时,双手画圆收回到大腿两侧,重复做。2、坐姿踢腿。坐在椅子上把弹力带的一

端固定在一个椅子腿上,另一端固定在踝关节或者大腿上,长度适宜。向外踢腿,拉伸弹力带到最远端,控制力量缓慢回收回到起始位置,重复动作。

背部。1、俯卧撑。俯卧,双手支撑地面与肩同宽,双腿分开,脚尖支撑地面,身体抬起保持水平。身体下沉,两臂自然弯曲,大臂与背部高度尽量一致,吸气,目视前方。保持几秒钟,身体抬起,呼气,重复动作。2、扩胸运动。初学者可以把弹力带放在身体前侧或后侧,平行拉伸弹力带做扩胸运动。



秋高气爽登山去 切莫忘记护好膝

天高云淡,望断南飞雁。秋季是登高望远好时节。登山不仅可以欣赏风景,放松心情,让疲惫已久的身心得到解放,而且登山也是一种时尚的健身方式,可以增加肌肉力量,提高心肺功能,全面提高身体素质。但在尽情享受登山带来快乐的同时,千万不要忘记保护自己的膝关节,毕竟登山也是一项考验膝关节功能的运动。

登山前

1、制定适宜的登山计划

根据个人身体状况制定登山计划,包括行走距离、登顶高度、预计所需时间等,应在自身体能承受范围内,不应盲目追求长距离、高强度的登山。俗话说“上山容易,下山难”,对于既往存在膝关节病变的人群,登山时徒步,下山时可选择坐缆车,减少膝关节所受压力。

2、尽量减少随身所带物品

沉重的背包可以增加登山时膝关节的负重,因此应该尽

量减少随身所带物品,将多余的物品放在山下托人看管或置于存贮处。

3、选择舒适的鞋、护膝,并使用登山杖

舒适的登山鞋对足弓具有良好的支撑作用,有助于保持步伐的稳定。护膝既可保暖,其减震作用还能减少膝关节所受到的外力冲击。研究方向,使用登山杖可将登山时膝关节所受压力至少降低1/4,尤其是在下坡路段,登山杖的作用更加明显。



本版稿件均据人民网

登山时

1、做好热身运动

千万不能忽视热身运动,充分的热身运动可以让关节、肌肉、韧带等得到拉伸,有效避免软组织损伤。

2、选择坡度平缓路线,走S形曲线

登山过程中应选择难度不是很大,且坡度较缓的路线,建议行进过程中走S形曲线,而不是直接上下。

3、放慢速度,适当休息

登山的过程中不要一味追求速度,可以时不时停下来小憩一会儿,即可欣赏沿途风景,也能补充水分及能量。

登山后

1、抬高下肢,尽早休息

登山结束后应尽早回去休息,抬高双下肢,减少静脉血液回流阻力,同时避免久站久坐,让膝关节得到充分的休息。

2、采取热敷方式缓解膝关节不适症状

如果登山后出现膝关节疼痛、肿胀等不适症状,可以采用热敷的方式治疗,或者涂抹具有活血化瘀作用的中药药酒。

此外,还要提醒大家的是,登山虽好但并非适合所有人,尤其是那些具有严重膝关节疾病的人群,不推荐登山作为运动方式。