

夏天走到了尾声,在“贴秋膘”季节来临之前,很多朋友都想趁着夏天食欲不振,赶紧把身上的肥肉甩一甩。但是,这时候如果减肥方式不合理,可能会影响效果,甚至会带来意想不到的各种麻烦。这里给大家简单介绍夏末秋初减肥的10个贴心提示:



前想减肥 先记住这十个提示!

1. 不要用水果替代主食

夏天很多减肥人士都爱吃甜美又清爽的水果,觉得用它们替代三餐是个简单的减肥方式。然而,和主食相比,水果在同样碳水化合物含量的情况下,蛋白质含量更低,会造成蛋白质摄入不足,肌肉流失增加。严重时甚至会出现轻微的营养不良性浮肿。

2. 可以用杂粮粥替代白粥

很多人夏天喜欢用清粥小菜减肥。白粥容易消化,能帮助有效补充水分,也能提供一些淀粉,但维生素含量不足,血糖反应又过高,蛋白质含量却过低。

相比而言,加入糙米、豆子、花生的杂粮粥会好些,可以增加维生素B1、钾和蛋白质等营养成分的供应量,如果煮浓一点可以替代主食。

3. 每天都要吃有咸味的菜肴

夏天出汗多,特别是有点运动的人,衣服上都会有白花花汗渍。如果只吃钠含量过低的水果、甜味食物和淡味食物,可能因为缺钠而出现虚弱乏力、头晕头痛、口渴脱水等不适,严重时甚至因为电解质紊乱而出现生命危险。

注意润“燥”

“贴秋膘”要注意润“燥”。秋季天气渐凉,干燥而多风,应多吃些生津养阴、滋润多汁的食品,少吃辛辣、煎炸食品。



4. 建议每餐都有蛋白质

夏天本来容易食欲不振,又嫌热不爱做饭,减肥时最易发生蛋白质摄入不足的情况,容易降低代谢率。比如早上

吃蛋(咸鸭蛋也可),中午吃肉类或鱼,晚上吃豆制品,保证每餐都有一份优质蛋白质,再加上牛奶(酸奶)和豆浆。

5. 慎用“不吃主食只吃肉”的减肥方法

高蛋白饮食会带来较高的食物热效应,饭后的身体散热增加,在夏天会让人感觉更加燥热难耐。

夏季本来就需要补充水分,蛋白质摄入较多时更容易觉得口渴,会加剧身体的不适感觉。

6. 注意补充足够的钙元素

可以把甜食换成酸奶,也不妨用盒装的巴氏牛奶或灭菌奶,兑3倍的凉白开水稀释后,当成夏日饮

料喝。它热量不高,又能补充营养。菜肴中可以加入凉拌的豆腐丝、豆腐干等高钙的豆制品。

7. 避免甜饮料少吃雪糕和冰淇淋

这些食物热量高而营养素密度低。如果一定要吃的话,尽量买最小份,而且一周只吃一两次。

可以把芒果、香

蕉、樱桃、荔枝等水果冷冻起来,每天取出少量当冷食吃,也可以把酸奶冷冻起来然后用小勺子刮着吃,作为冰淇淋的替代品。

9. 运动时不能过量以不感觉疲劳为准

不要在身体乏力、食欲不振或环境温度过高的情况下勉强运动,不仅运动效果不佳,还容易流失肌肉,甚至有发生中暑的危

险。运动前可以先吃点水果、喝点粥;运动中可以喝点电解质饮料;运动后也要及时补水,在心跳恢复正常之后及时用餐。

10. 运动之后不要一次性喝太多水

除了不要一下子喝太多水之外,还要注意水的温度不要太低。过多摄入水分容易引起血液渗透压变化,电解质紊乱。高温下运动后,身体表面血管扩张,肌肉血液充盈,而内脏供血相对减少,突然的大量冰水刺激引起应激反应之后,有可能造成心脏不适,甚至发生危险。

总之,减肥不能以牺牲健康、损失肌肉为代价。只有一个活力满满的身体,才是最不容易发胖的状态;只有一个肌肉充实的身体,才是曲线优美的状态。如果夏日因为减肥而造成健康活力下降,到了秋冬季节之后,就容易出现“喝凉水也长肉”的情况,而且更容易发生感染性疾病。别忘记疫情还没有彻底过去,秋冬又会是一场考验。即便打了疫苗,遇到病毒之后产生抗体也是要消耗营养和体能的……

(范志红)

8. 尽量避免夜间进食

夏季天气炎热,人们常常早上晚起,早餐少吃,午餐减量,到晚上凉爽时再出去吃夜宵。

然而,即便同样的食物,如果夜里进食的比例较大,也是不利于减肥的。近年来的研究提示,把进食的重心放在白天更有利于减肥。

不如早点起床,趁凉爽时多吃一些;中午嫌热可以少吃点,下午加个餐,晚上再吃清淡些,再早点睡觉。

一日三餐,合理膳食



据《北京青年报》