

齐鲁晚报大篷车进社区

主办:

齐鲁晚报·今日淄博  
漱玉平民大药房

过年7天假,胡吃海喝胖了5斤

本期大篷车讲节后减肥,提醒市民注意饮食规律,少油腻多清淡

本报3月1日讯(记者 唐菁)“每逢佳节胖三斤”春节长假结束后,许多人都在调侃吃胖了。过年期间,少不了大吃大喝,再加上生活作息不规律,节后长胖很普遍。3月1日,齐鲁晚报大篷车开进漱玉平民大药房张店潘南路店,向市民讲解节后如何清肠减脂,饮食上注意荤素搭配,定时定量,采取控制饮食和运动相

结合的方式,切忌饥饿减肥。 “一年难得和亲朋好友能够聚一次,最多的时候一天要参加3个聚会,顿顿大鱼大肉,经常喝酒,你要是吃的少了,感觉没有给请客的人面子,没办法拒绝。”淄博市民刘先生说,年后称体重一看竟胖了5斤,感觉脸都圆了。因为胡吃海喝,刘先生最近肚子一直不舒服。

26岁的市民齐女士也胖了,春节前本来是46公斤,春节过后,这个数字变成了48.5公斤。“平常因为工作忙,一日三餐吃得少,而且不规律,过年回到家后,妈妈一直给做自己最喜欢吃的,怪就怪自己嘴馋,只能春节后少吃油腻多吃清淡了。” 漱玉平民大药房专家孙镇海说,过年长胖实属正常,因为

过年期间饮食种类丰富,并且冬季运动量较少,体重都会增长。 “一旦长胖,春节过后要减肥,注意饮食规律,荤素搭配,定时定量,同时要减少熬夜,保证睡眠充足。”孙镇海说,节后减肥可采取控制饮食和运动相结合的方式,可在饭后2小时后进行慢走、游泳等有氧运动,切忌饥饿减肥,避免营养失衡。

医生提醒

节后瘦身不能  
依赖减肥产品

去年10月,央视报道了一位名叫小小的四川姑娘,吃减肥药后拉肚子,不想吃饭,不想睡觉,甚至减到晕倒。类似的是,武汉的21岁女孩小夏从网上购买了一款评价不错的减肥药,服用后体重减轻但患上失眠症状,最终导致精神反常,经武汉市精神卫生中心诊断为“心境障碍”,医生要求小夏立即停用减肥药,入院治疗。

专家指出,目前市场上减肥产品,主要通过抑制食欲,提高新陈代谢、腹泻的三种方式来达到减肥的目的,而长期服用这类产品,可能造成维生素和矿物质流失等多种营养吸收不足,降低免疫力,甚至更严重的导致头疼、失眠、血压升高、心动过速从而诱发多种疾病。

专家认为,依赖减肥产品进行快速减肥的做法并不可取。想要在减肥的同时保证不伤身,应在健康饮食的同时,进行适量的运动。



市民正在漱玉平民大药房做体检。  
实习生 李洋 摄

晚上别不吃饭,饭后多走两步

专家:“饥饿减肥”不可取,运动减肥也要注意循序渐进

不少市民春节长假期间迅速长胖,这是因为假期胡吃海喝,摄入了过多的高蛋白、高热量食物,导致体重上升。假期过后,有些人为了能尽快恢复到以前的体重,采取各种手段以求迅速瘦下来。专家提醒,过年之后减肥要科学,否则会导致身体所必需的营养素得不到供应,造成抵抗力、免疫力下降,甚至诱发某些疾病。

本报记者 唐菁

不少人希望通过减肥产品快速瘦身,而专家认为这种做法并不科学。

实习生 李洋 摄



减肥别图快 不吃晚饭伤胃

“过年假期胖了5斤,年后上班,同事都说我胖了,我决定要开始减肥。”市民齐女士说,听同事说,不吃晚饭很管用,因此也准备试试。

“减肥的实质就是控制摄入的能量,但控制不等于不吃,所以不建议通过少吃一顿饭来达到减肥的目的。”漱玉平民大药房专家唐小保介绍,其实少吃一餐,挨不到下一餐也许肚子就饿了,这个时候忍不住吃一些零食,可能热量比吃一顿正餐还高。

唐小保介绍,节食减肥的最终目的是控制过多的热量摄入,而不是盲目地不吃食物。应该制定一个科学控

制卡路里摄入的营养减肥食谱,才会达到健康减肥的目的。

“另外肥胖还与糖尿病、高血压、心脑血管病等疾病密切相关,因此减肥不能图快。”唐小保说,快速减肥开始减的都是水分,因此,快速减肥看似效果很好,实际上,开始减少的都是水分。成人的细胞数量是基本稳定不会再变化的,减肥的目标应该是将脂肪细胞缩小,而不是减水分。快速减肥容易反弹,对身体健康有害,容易导致人体代谢下降、体质减弱。因此,唐小保建议将减肥的进程拉长一些,长期坚持下去。

粗粮为主,辅以清肠蔬果

节后要清肠减脂,对食物的选择有讲究,首先要选择那些能量低的食物,减少摄入量。燕麦、芋头、地瓜、土豆、全麦包、糙米等粗粮,煮熟了吃或煮粥作为主食吃,容易有饱腹感,至少保证每天有3-5两的主食,最好是粗粮。

同时,为了营养均衡,青菜也要多吃,肉类则首选鱼。因为鱼的能量低,脂肪以相对健康的多不饱和脂肪酸为主。吃100克鱼等同于吃50克肉,因此鱼还可以多吃些。

有些人为了减肥,会选择不吃主食,唐小保建议,人体24小时都需要碳水化合物提供能量,因此三餐都要吃主食,

只是晚餐可以少吃点。若担心晚餐吃太多主食容易胖,一日所需的3-5两的主食可分配多点在早餐和午餐,晚餐相对少吃点主食。不吃主食不仅会危害心脑血管,还会造成血糖不够,对大脑造成伤害。

另外,“食疗清肠健康、安全,不少人选择这种方法清肠。”唐小保介绍,可以常吃一些清肠食物,常见的清肠食物有清肠蔬菜和清肠水果,其中清肠蔬菜包括萝卜叶、油菜叶、菠菜、芥蓝、大白菜、胡萝卜、菜花、甘蓝等,清肠水果包括柠檬、橘子、柚、葡萄、甘蔗汁、青梅、苹果、番茄等。

每天抽点时间,让身体动起来

肉长多了,接下来的锻炼自然必不可少,记者发现,公园和健身房还是有很多人迫不及待地动起来。唐小保建议,为减肥,一味猛练并不可取,要注意将身体活动开了后,才能加大运动量,注意选择运动量适当的运动项目来进行锻炼。除了运动量要讲究循序渐进之外,调整睡眠、饮食等生活习惯也不可忽视。

少吃多运动是减肥的真理,所以

不管你有多忙,多懒,每天都要抽出时间来运动,在家可以做一些健美操或者瑜伽之类等简单的动作,晚饭后可以去户外散步或慢跑,做一些有氧运动。

如果家有脚踏车的,要注意骑脚踏车减肥也有诀窍。一般5分钟为一循环,4分钟以正常速度骑,第5分钟不间断冲刺,这样消耗的热量会比平常更多。