

倒跑一步的健身作用相当于正跑6步

倒着跑可保护关节耗热更多

倒跑健身运动目前正风靡英国。首届“倒跑比赛”将于7月份在英国伦敦东南部的水晶宫娱乐公园举行。8月份,“英国倒跑锦标赛”将于曼彻斯特举行。

据报道,最新研究发现,倒着跑步好处多多。与常规慢跑相比,倒着跑的时候,足部与地面的撞击力度更小,因而更有益于关节保护。而且,倒着跑耗费热量比常规跑步多出大约五分之一。在倒跑运动过程中,运动者会更加关注身边的一切,因而受伤几率更小,外围视力及听力得到改善。另外倒着跑也有益锻炼肌肉。

倒着跑其实并非新生事物,

早在上世纪70年代,体育医生就开始建议运动员倒跑疗伤。由于倒着跑可以减轻关节压力,因此理疗专家极力赞成运动员倒着跑帮助恢复膝盖伤和后背伤。

很多专家认为,倒着跑是一种更有效的健身方式。美国俄勒冈大学研究表明,倒着跑只需要往前跑的80%的速度,即可获得同样的生理和健身受益。南非斯泰伦博什大学研究发现,倒着跑可以改善心血管健康。研究人员将参试女生随机分为两组,一组进行每周倒跑三次,持续6周,另一组接受常规运动。对比研究发现,倒着跑的女生耗氧量明显较

低,这意味着她们在有氧运动方面更健康,另外,其身体脂肪平均多减少了2.5%。

英国专家詹姆斯·巴姆伯表示,倒着跑还有一些细微的好处。比如,由于倒着跑主要依赖脚前掌后推力,大脚趾力量得到锻炼,因而更有利于改善身体姿势。另外,倒着跑还有助于改善身体协调能力,有助保持和促进认知功能和提高反应速度。

研究还发现,倒跑一步的健身作用相当于正跑6步,倒跑100步的各种好处,相当于正跑1000步。

(新浪健康)



如何轻松打败“啤酒肚”

文/倩倩

现在,工作压力越来越大,应酬应接不暇,这让越来越多男性同胞的肚子日渐鼓起,特别是中年人,身材走样的同时也危害了身体健康。

减掉“啤酒肚”是健康的重要保证,但是,酒局上的菜肴往往过于油腻,为了打败“啤酒肚”,也为了自己的身体健康,平时吃饭时就要更加注意平衡。

那么,如何才能一面照顾身体健康,一面又能应对接二连三的应酬呢?康宝莱营养咨询委员会主席、“全美最佳医生”得主大卫·赫伯博士告诉我们,蛋白质是打败啤酒肚的法宝。

蛋白质是身体需要的重要元素。在提供能量方面,蛋白质也表现优异,它具有“低油、低脂、低热量”的特点,在满足人体日常能量需求的同时,让你免除“三高”威胁。

最近,美国医学研究所更新了人体每天摄入蛋白质的推荐值,比原来提高了10%~35%,这主要是因为认识到高蛋白膳食的功能作用。因此,在应酬时摄入高质量的蛋白质,比如海洋鱼类、大豆蛋白等,能给你的健康加分。

通过多年研究发现,人体每天蛋白质摄入的理想比例为29%,也就是说,如果我们每天需要的热量为1240卡,就需要摄入能产生360卡的蛋白质。

按照每克蛋白质产生4卡热量计算,也就是说,你每天需要吃90克的蛋白质。

如何轻松保证蛋白质摄入呢?大卫博士给大家提供了很好的解决之道——大豆蛋白代餐。将大豆蛋白粉,比如康宝莱蛋白混合饮料两勺加入牛奶、豆浆或者清水中,搅拌均匀,一杯富含蛋白质的替代餐就可以轻松完成。当然,你也可以在其中添加水果、蔬菜等,这不仅能变化口味,也可以增加营养。因此,专家通俗地叫它“营养奶昔”。

制作这样一杯“营养奶昔”只需要不到5分钟,对忙碌的上班族来说非常不方便。对于应酬一族,如果晚餐避免不了大鱼大肉的宴席,那就中午喝上一杯奶昔,平衡一天的热量、油脂摄入。

生命在于运动。想要减掉脂肪,增加瘦体重——肌肉是十分快捷的方法,这还能帮助你消耗更多热量。但是长肌肉并不是那么容易的事,锻炼是必须,还有重要的一点,就是补充蛋白质。蛋白质作为合成肌肉的主要原料,运动前后补充都可以有效帮助肌肉生长。

因此,你不妨在运动时,随身携带一包康宝莱蛋白混合饮料。蛋白混合饮料富含丰富的维生素及矿物质,包括维生素A、B族、C、E和铁、锌等。除了提供人体所需能量,它还满足了人体健康所需营养。

油炸食品 伤心伤胃让人变笨

位列垃圾食品之首

油炸食品 七宗罪

世界上许多国家的人都喜欢吃油炸食品,但它又被世界卫生组织列为十大垃圾食品之首。油炸食物带来的恶果远远不止肥胖这么简单。专家指出,经常、过量食用油炸食品不仅会伤害你的心肺,还可能致老年痴呆,甚至会导致癌症。

下面就是油炸食物的“七宗罪”:

一、“坏”脂肪重灾区。所有的油炸食品几乎都存在着反式脂肪。营养学家马力平指出,反式脂肪是商家为了节约成本让油品更便于运输,将原本健康的植物油做氢化处理,变成固态油形成的一种脂肪。它不易变质且能让食物变得更香,所以不少商家非常爱用。在处理过程中,亚麻酸等对人体有益的物质会全部转化为胆固醇。反式脂肪作为原料用来制作饼干、曲奇、面包、油炸食品等,被人体吸收后就会带来危害。它的危害已被国际公认,不仅极易让人发胖,还会降低记忆力,引发心脑血管疾病,甚至降低人的生育能力。

二、袭击你的心脏。据路透社报道,加拿大专家近日发表研究报告表示,全球大约35%的心脏病发作与油炸食品、盐渍零食和肉类有关。另一项对8.7万名妇女跟踪调查26年之后的研究报告表明,她们的反式脂肪摄入量越高,心脏病猝死的危险就越大。这是因为油炸食品中含有大量的反式脂肪,会像垃圾一样阻塞你的血管,容易引起血栓。反式脂肪还会让血管弹性减小,变得非常“脆”,易导致心脑血管出现意外。

三、引起肠胃抗议。“在所有的营养素中,油是最不容易消化的。”有专家表示,像炸鸡、炸油条之类的食物,短时间内让人感到很饱的原因,除了它们高热量外,更重要的原因是难以消化,给肠胃增加了负担。如果一吃油炸食物就觉得不舒服,那就是肠胃已经受伤了。

油炸食品是日常餐桌上常见的,很多人“迷恋”它醇香的味道,看到油炸食品时会禁不住诱惑,知道这是不健康的饮食方式,但还是会纵容自己想吃的欲望,最终形成对油炸食品的“心瘾”,忽略了它对身体带来的一系列危害。

专家指出,经常、过量食用油炸食品不仅会伤害你的心肺,还可能导致老年痴呆,甚至会导致癌症。

四、癌症的背后“推手”。吃几根薯条会得癌症?听起来好像天方夜谭。但已有研究表明,常吃油炸食物的人癌症发病率远远高于不吃或极少进食油炸食物的人。世界癌症研究基金会也明确建议,日常饮食中最好不吃腌渍、辛辣、熏制、油炸食品。有专家说,油脂反复高温加热后,其中的不饱和脂肪酸会产生毒性较强的聚合物,而且大部分油炸和烤制食品中

含有高浓度的丙烯酰胺,是一种致癌物质。另一个需要担心的问题是,很多油炸食物为了防腐和显色的需要加入亚硝酸盐,过量食用,也会有致癌的可能。

五、偷走食物的营养。高温油炸过的食物中,各种营养素会消灭殆尽。比如高温会使蛋白质变质,破坏无机盐和一些脂溶性的维生素,妨碍人体吸收。而且人们吃完油炸食物后会觉得非常饱,无法再吃蔬菜、水果等高纤维食物,容易造成营养不均衡。

六、让人越来越笨。油条是很多人爱吃的早餐。但为了追求口感,不少油炸食品和膨化食品中含有硫酸铝钾或硫酸铝铵的膨松剂。马力平说,如果吃了太多含有这种膨松剂的食物,首先最容易损害脑组织,可能导致老年性痴呆症的发生。另一方面,高温会使食物中的B族维生素受到损失,而它是预防老年痴呆的重要营养素之一。

七、食品安全的“隐形杀手”。《2010~2011消费者食品安全信心报告》显示,中国人最不放心的食品种类是膨化及油炸食品。有专家说,油炸食品的原材料经过烹饪后,很难看清其本来面目。有些小商家会使用地沟油等不合格食用油进行加工;还有的商家为了节约成本反复用油,使油的质量下降,容易产生苯丙吡等致癌物。这些都是油炸食品卫生状况令人担忧的现状。

先从心理上 戒掉“油瘾”

吃油炸食品容易“上瘾”。英国《新科学家》杂志刊登的一项研究表明,炸薯条、炸薯片等食品可引起体内激素——瘦素的变化。而瘦素是控制人体饮食行为的激素,这是很多人吃油炸食品越来越上瘾的重要原因。

专家指出,远离油炸食品,首先应该戒掉“心瘾”,再者,可以在生活中运用一些“控油”的小诀窍:

食物切小块。小块食物容易熟,避免了反复长时间用油烹炸的弊端。

勤用吸油纸。食物炸完装盘前,最好把炸好的食物放在厨房专用的吸油纸上1~2分钟,充分吸走多余的油。

在吃油炸食物前吃一些蔬菜水果。蔬菜和水果含有丰富的维生素和矿物质,如果先吃一些再吃油炸食品,会产生饱足感,自然而然会少吃一些。

口服维生素补充剂。经常吃油炸食品会造成体内维生素C和B族维生素的缺乏,老人和孩子可以有意识地补充口服维生素。

(据《生命时报》)

