



吃饭顺序也能影响胖瘦

正确进餐顺序蔬菜为先

控制碳水化合物的摄入不代表不吃主食，事实上，如果将进餐顺序调整好，既可以保持营养均衡，也可以控制住血糖，从而达到健康瘦身效果。

芦海认为，想要瘦身的正确进餐顺序，应该是先吃蔬菜或是喝蔬菜汤，这样可以获得很好的饱腹感，还可以多吃一些富含膳食纤维和矿物质的蔬菜、菇类等。如果爱吃芋头、南瓜等蔬菜，最好当做主食来食用。

吃完蔬菜菇类等后，可以再吃肉类、鱼类

和蛋等以蛋白质为主的食物。有些人爱吃豆腐等富含植物蛋白的食物，也可以放在这一类别的顺序食用。在进餐的最后阶段，则是吃米饭、面条、馒头等主食的阶段，这样可以减少这类碳水化合物的摄入，从而达到瘦身的目的。

不过，芦海同时强调，坚持此类进餐顺序的同时，也要注意饮食总量的控制，否则不但不能瘦身，还会引起血糖值的波动，造成肥胖。

运动减肥才能保持活力

减少碳水化合物的摄入是一方面，想要体态完美，运动也必不可少。

不少人为了减肥会采取饥饿减肥法。中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红指出，饥饿减肥的时候，人们的体重下降快，但是体型未必能够改善。因为这种减肥方式会造成肌肉蛋白质的分解，身体中的脂肪比例反而会上升。饥饿造成营养不良，致使内脏缩小、功能下降，人体的基础代谢降低，活力会明显下降，也就是俗称的“伤元气”。所以，饥饿减肥无法给人带来活力四射魅力十足的状态。

她认为，在减肥期间，多数人都把体重当成唯一的成果指标，但实际上，这个指标经常会造成误导。如果肌肉的比重明显高于脂肪，那么体重保持不变，但比重大了，体积小了，于是人看起来就瘦了。这种减肥成果，是无法用体重秤称出来的。因此通过运动来增加肌肉比例的减肥，这样也可以让人紧致苗条。

据《京华时报》

想要减肥，既不能忍受节食，又无法坚持运动，——这一定是很多对减肥孜孜以求的人遭遇的最大困难。其实想要从根源上解决发胖的问题，坚持正确的进餐顺序也很重要。

吃饭别先忙吃主食

很多想要减肥的人十分关注自己的脂肪率，并会因此而尽量减少油脂和肉类的摄入。事实上，减少各类碳水化合物的摄入可能对降低脂肪率更有帮助。

清华大学第一附属医院高血压糖尿病研究所副所长芦海介绍，如果在进餐时先吃米饭、面条等主食，大量碳水化合物中的糖分会令人体血液中的血糖值急剧上升，导致有“肥胖荷尔蒙”之称的胰岛素大量分泌。在胰岛素的作用下，多余的糖分被作为脂肪存储在身体内，然后

人体血糖值的急剧下降，会使人产生想吃甜食的想法。而且，与碳水化合物同时摄入的油脂类物质，也会被作为体脂肪一起储存在身体内。

因此，芦海表示，在饮食总量控制好的前提下，在用餐时先不要吃主食，就可以在不怎么使用碳水化合物的情况下，也获得很好的饱腹感，从而避免血糖的急剧上升和急剧下降。这一方法无论对于糖尿病人还是想要减肥的人，都可以控制血糖值的波动，减少脂肪的存储。

编辑：王笑
组版：李飞



减肥必戒的

种食物

1、西点：西点热量非常高，且大部分来自脂肪。另外，大家常喜欢把奶油与果酱涂在西点上吃，这样热量又要增加了。

2、油条：油条的脂肪含量超高，每根油条约有220卡路里，大部分也是来自脂肪。

3、香肠：一定的脂肪形成一条香肠中的热量。250卡路里已相当于一个汉堡或一碗米饭的热量，香肠的脂肪也一样高。

4、加糖鲜榨柳橙汁：单看热量，这些加了糖的橙汁比汽水的糖分和热量还高，而且一杯柳橙汁，有150卡路里的热量，却吃不到柳橙的纤维素与维生素B，还是直接吃水果好。

5、烤肉肠(德国香肠)：肉肠脂肪高，钠质(盐的一部分)高，还含硝酸盐(多吃会致癌)。上班族吃肉肠居多，以油来煎所含的脂肪更高。

6、泡面：泡面不但方便快捷，而且好吃。但泡面的脂肪高、盐分高，而且汤粉多含味精，还是少吃为妙。

7、薯条：一小包薯条含220卡路里及12克脂肪，热量差不多相当于一个汉堡。到汉堡店买东西吃，建议可选汽水一杯加一个汉堡即可。

春季减肥，四要四不要

春季减肥不是像你以往的少吃多运动这么简单，这个时候，做些时令辅助工作应该会更加有效。

1、要减脂肪，不要减其它

脂肪是引起肥胖的罪魁祸首，一公斤脂肪的体积相当于三公斤肌肉。想拥有动人身段，首先就要消灭多余脂肪，而不是单纯地降低体重。那样不但会带来健康问题，同时也不能有效地雕塑体型。

2、要美色，不要菜色

每天照照镜子，节食是不是让你面有菜色？如果每天只吃小黄瓜，你的表情应该很快也会和黄瓜皮差不多了。那个鲜嫩欲滴的美女哪里去了？小心，皱纹和黯淡的肤色一不小心就让你老五岁，而一旦它们占据地盘，绝不会轻易拱手退出。

3、要用尺，不要用秤

你的目的是凹凸有致的身材，所以拿一个卷尺，每星期一次，量量腰围。尺寸最重要。不要该凸的平了，该凹的还满着。

4、要持久，不要反弹

切忌急功近利，选择安全稳定的减肥方法，你可以用一整个春天来塑造你的形象，循序渐进且持久的美丽才让人心仪。

