



瘦身也有最佳时刻表?

假期热传这条微博不太靠谱,专家为您一一解析

国庆长假里,一条“最佳瘦身时刻表”的微博让很多“每逢佳节胖三斤”的网友们看到希望。微博称,这是一份根据美国“罗代尔生活网”的建议列出的减肥时刻表,每天的起居、饮食、活动、睡眠等都会影响人体新陈代谢,只要在对的时间做对的事,就能轻松达到瘦身的目的。

不过记者询问营养学专家后发现,“最佳瘦身时刻表”上很多关于起居的建议,和减肥并没有太大联系。而其中关于营养、运动的各种“小贴士”,实际上也并不正确。

网传最佳瘦身时刻表

6点~8点

到楼下走走。起床后半小时内应该积极活动身体。晨练可更有效地燃烧脂肪,室外运动效果更好。晨练没必要做高强度运动,绕着小区散步一圈即可。

7点~9点

喝2杯水。起床后喝至少2杯水(每杯约227毫升)。研究表明,与起床后不喝水的人相比,喝水者可多减重约2.3公斤。

10点~11点

喝杯热茶。大脑的饥饿和口渴中心都位于下丘脑,如果将口渴误以为饥饿,就容易吃垃圾食品。这个时段喝杯热茶或咖啡,既解渴,又能保持更长时间的饱腹感。

14点

睡个午觉。午睡15~20分钟,既能让身体快速充电,又不会影响夜间睡眠,有助维持正常的新陈代谢。

16点~20点

做点有氧运动。这个时段身体机能最佳,有益增强肌肉,是力量训练及有氧运动的理想时间。研究发现,此时健身比在更早时间健身效果好,肌肉可多增加22%。

15点~19点

吃晚餐。为了确保半夜不会饿醒,晚餐应增加一份健康脂肪,如亚麻籽和鱼油。

20点~21点

喝杯酸奶。睡前可以喝些低脂酸奶,不仅可以为接下来的禁食做好准备,还有助于大脑分泌褪黑激素,改善睡眠质量。

21点~22点半

“断电”。21点以后远离电视、电脑和手机等设备,它们发出的蓝光容易破坏睡眠。睡前可以看看书、洗个澡、调暗卧室灯光等。

21点半~23点

准备睡觉。每天定时睡觉和起床,有助于保持更高的睡眠质量,瘦身也会更成功。

6点~8点



7点~9点



14点



15点~19点



20点~21点



21点半~23点



饮食部分解读

早起喝水减重不如做运动

7点~9点:喝两杯水。起床后至少两杯水(每杯约227毫升)。与起床后不喝水的人相比,喝水者可多减重约2.3公斤。

专家分析:

江苏省人民医院营养科李群主任表示,这种说法非常没有道理。在7点至9点喝水,远不如做点运动来得有效果。“我们所说的减肥,主要是减

脂,是要靠体内脂肪燃烧来实现的。而喝水有助于体内新陈代谢废物的排出,影响的是体内代谢运作调理的过程,和减不减脂其实没有多大的联系。”至于喝水者可比不喝水者多减重2.3公斤,这个说法就更加没有依据了。“人体水分排出与摄入是一个动态的过程,没有说因为喝两杯水就能定量瘦2.3公斤的道理。”李群主任说。

喝茶增加饱腹感不如饭前喝汤

10点~11点:喝杯热茶。大脑的饥饿和口渴中心都位于下丘脑,若将口渴误以为饥饿,就容易吃垃圾食品。此时喝杯热茶,既解渴,又能保持更长时间的饱腹感。

专家分析:

李群主任表示,这种说法也很没有道理。“为什么一定规定是茶呢?就算是喝

水的话,也同样会增加饱腹感啊!”李群主任告诉记者,如果是为了增加饱腹感的话,她倒是建议网友可以在饭前喝一点汤,增加饱腹感的作用更强。另外汤还应以素汤为主,饭前多喝素汤,有降低食欲的作用,可以减肥;而饭前喝浓汤,则是开胃,反而会增肥。

晚上吃健康脂肪也会胖

15点~19点:吃晚餐。为了确保半夜不会饿醒,晚餐应增加一份健康脂肪,如亚麻籽和鱼油。

专家分析:

如果照着这个建议来做,很可能达到增肥的效果。李群主任解释,微博中所说的增加一份健康脂肪,是为了产生人体必须的脂肪酸,但是这种健康脂肪毕竟还是属于脂肪,所以在人一天的饮食结构中是需要

一定量的,脂肪所占全天饮食的比例,不能超过3%。这个3%的比例,包括了全天三餐的脂肪摄入。如果晚上去吃这些健康脂肪,吃少了无济于事,吃多了反而容易增肥。

李群主任建议晚上用膳食纤维来代替微博中建议的健康脂肪。比如晚餐时多吃些蔬菜,另外银耳、海带也有很好的饱腹感,可以用来对抗饥饿。

睡前喝低脂酸奶影响休息

20点~21点:睡前可喝些低脂酸奶,不仅可以为接下来的禁食做好准备,还有助于大脑分泌褪黑激素,改善睡眠质量。

专家分析:

这种说法有一定的道理,但似乎和睡眠关系更大,而不是营养方面。李群主任提醒,想减肥的人如果晚上想要“加餐”,最好不要选择牛奶。奶

类相对来说还是属于高蛋白、高脂肪,在睡眠状态下会影响机体的消化和休息,可以改成蔬菜汤、银耳枸杞羹、蔬菜汁等,既解决了饥饿感,热量又不高,还补充了维生素、膳食纤维。有些人喜欢晚上吃水果,建议还是换成蔬菜,比如黄瓜、番茄、萝卜等,既健康又有饱腹感。

运动部分解读

吃得少运动得多反而对身体有害

6点~8点:到楼下走走。晨练可以帮助身体更有效地燃烧脂肪,室外运动效果更好。

16点~20点:做点有氧运动。此时身体机能最佳,有益增强肌肉,是力量训练及有氧运动的理想时间。

专家分析:

要达到减脂目的,我们身体能量的摄入就得“入不敷出”。要达到“入不敷出”,最重要就是两点,一是管住嘴,控制好饮食,二是迈开腿,运动起来。李群主任表示,“最佳瘦身时刻表”的两点运动提示,有一定道理,但又不是绝对。比如说在日出后空气中含氧量高,运动更适合,但同时汽车尾气等废气也多,所以很难说室外运动一定好,要看环境而言。

而16点~20点是否健身效果更好,情况也很复杂。“这要看你晚饭吃了多少,做何种运动,同时有多大的运动量等等众多因素。”李群主任表示,如果你吃得很少,但是运动消耗量又大,看似可以减肥,实际上对身体是有害的。“脂肪的过度分解会造成体内酸性代谢产物的堆积,影响到睡眠,夜间还容易发生低血糖的现象。”所以运动起来是绝对重要的,但绝对适合的运动时间是没的,要根据个人情况来定。

■医生建议

“每逢佳节胖三斤”你就认了吧! 减肥真没有捷径

每逢佳节胖三斤。如今长假已到末尾,发现体重秤已跳了几格的市民就有不少。长假里走亲访友应酬多,难免吃多了一些,很多人也希望营养师能给一些“窍门”来控制住体重,但答案可能要令大家失望。李群主任表示,要保持身材,预防变胖的意义远大于胖了再来减肉,而所谓的“最佳瘦身时刻表”,最多也只是个噱头罢了。

李群主任认为,要减重,只有科学控制饮食外加运动才有效。一般来说,碳水化合物约占50%~60%,脂肪约占20%~30%,蛋白质约占10%~20%。也就是说普通的家用盘子,要有1/4全素、1/4荤素搭配、1/4豆制品、1/4鱼或鸡。外加主食粗细搭配2~3两,蔬菜汤根据个人情况多少喝一些。长假中如果前几天感觉大鱼大肉吃得太多,后几天要有意识控制下饮食摄入量,但能量营养素之间的比例仍要合理。

据《扬子晚报》