

春暖露肉季 减膘

动起来

春天来了,天气暖了,衣服越穿越少了,囤积一冬天的肉肉眼看就要藏不住了。每到此时,商家们会推出五花八门各类减肥方略,而各路帅哥美眉也开始摩拳擦掌,跃跃欲试起来。

是健身运动减肥好,还是中医拔罐点穴好呢?纯天然的酵素节食靠谱吗?每一种减肥方法有没有禁忌人群呢?减肥计划到底如何制订才科学?记者就此采访了专家。

节食法

减肥达人:王璐纯

推荐理由:爱胖体质需随时控制

成果:亲身尝试,1个月减掉15斤

璐纯是位不折不扣的减肥达人,减肥之路可追溯到高中,至今已有近10年。“我个头160厘米,高中毕业时体重90斤,偏瘦,等大学毕业时体重98斤,人一下子就觉得胖了。”璐纯说,自己是那种爱胖的人,多吃一点就会胖,大学毕业时,进入主动节食状态,基本上,周末的两天时间都会主动饿着。即使这么控制,自己的体重仍然是增长的。随着参加工作,没早没晚加班,自己的三餐也变得没有规律,晚上加餐成了家常便饭,久而久之,自己的体重蹭蹭长。去年过年时,璐纯的体重

已经达到118斤。璐纯想起了减肥,而她选择的就是节食方法。“每天主食一枚鸡蛋,若干根黄瓜。”这样煎熬了一个月,璐纯足足甩掉了15斤肥肉。璐纯说,像自己这样每天限制饮食的减肥人很多,大家饮食选择的种类五花八门,只吃蔬菜不吃主食,只吃馒头不吃米饭,还有人干脆几天不吃饭。

专家点评:节食易反弹,餐餐宜定质定量

引起肥胖的主要原因是摄入量大于排出量,因此,节制饮食应当是有效的方法,但是,节食过程

中,大脑皮层和神经中枢会发出降低消耗的指令,因此,光节食方法减肥效果并不明显,还容易出现反弹现象。另外,只吃蔬菜不吃主食,人体会缺少必要的营养元素。像璐纯那样,营养根本没法支撑人体所需,长时间下来,人会出现脱发、皮肤干燥等症状,也有人会因此得上胃病。为此,专家表示,节食应当每餐定质定量,会对身体更有利。

运动法

减肥达人:李钧

推荐理由:想生健康宝宝,运动最绿色

成果:亲身尝试,8个月瘦38斤

李钧在一家事业单位工作,刚大学毕业时还是帅气小伙,没两年竟成了名副其实的小胖子。170厘米的个头,体重接近175斤,血脂血压都在临界范围,上不了两层楼就气喘吁吁。对于李钧来说,肥胖带来的麻烦还远不止这些。医生告诉他:“你这么胖,想要个健康孩子必须减肥。”这句话坚定了李钧减肥的决心。他先给自己制定了减肥目标,8个月内减掉38斤。选择减肥方法时,他迷茫了一段时间,先是走进健身房健身,后来跑步。可是,两种运动方法并没让他有感觉,直到后来坚持跳绳,他8个月共减掉38斤。李钧说,刚开始跳绳

时目的性很强,就是想减肥,后来跳着跳着就成了爱好。令李钧意想不到的是,之前的高血压、高血脂、脂肪肝全好了。2013年年底,他如愿当爸,妻子为他生下了一个健康的大胖小子。

专家点评:轻度肥胖有效,重度肥胖效果不好

运动减肥是最科学,也是最绿色的减肥方法。肥胖者通过一定的有氧体育运动,使其消耗身体多余脂肪,促进新陈代谢,达到运动减肥的目的。通常运动量越大,运动时间越长,消耗的糖和脂肪越多,最常见的运动减肥方法有游泳、慢跑、健身操、跳舞等等。人要连续运动40分钟以上,脂

肪才会开始燃烧。减少脂肪的最佳方法是把运动时间尽可能拉长,可以试试把运动计划分成几段完成。

不过,专家也强调,运动减肥对轻度肥胖者有效,针对中重度肥胖者运动过程中要防止关节损伤。专家还表示,运动后30分钟内要注意不能马上进食,不能大量饮水,应当多吃蔬果类等碱性食品。平时要多吃素食,少吃肉类和淀粉类食物,但不可过分节食。

偏方法

减肥达人:许婧

推荐理由:听说纯天然,还可以清肠

成果:不太明显,但皮肤见好了

喝蜂蜜水、吃酵素……各种减肥食品层出不穷,轰炸着人们的视神经。许婧,完美主义者,保持身材的决心近乎苛刻,不允许有一丝一毫走样。因此,这位别人眼中的标准美女也是位不折不扣的减肥达人。不过,她选择的减肥方法仅限于减肥食品。只要有人说什么对减肥有用,她都要尝试。最近,她恋上了酵素。“查的资料都说用酵素减肥,可以正常饮食,不需要节食,不用断食,也不需要特别运动,是种安全有效且没有任何副作用的减肥方法,听说还能清宿便。”对于减肥的成果,许婧直言:“效果不稳定,今天掉一斤,

明天掉两斤,第三天还可能反弹回来。”尽管效果不理想,但她仍然力挺酵素法,“减肥没什么感觉,但我皮肤好了。”

专家点评:偏方大多卖的是概念,不建议尝试

对于许婧力挺的酵素减肥法,专家将其归为食疗法范畴。专家表示,如果不能改变食物摄入量,体重一定减不掉。这意味着,改变饮食习惯很重要,饮食中应当增加纤维素含量和蛋白质含量,增加饱腹感,而优质蛋白也能提供给人体足够能量。至于酵素法,纯属一种忽悠的概念提法。酵素并不是什么

新鲜事物,其实也是一种酶。它属于蛋白质,在胃酸和消化液的作用下会变性分解,根本不会燃烧脂肪。对于许婧服用酵素后出现的体重下降,王勇认为属于心理的安慰剂效应,如果服用酵素后出现体重大幅下降,则里面很可能添加了某些药物成分。总之,酵素减肥法不可取。

中医法

减肥达人:吴晓艳

推荐理由:调理内分泌失调,顺道减肥

成果:亲身尝试,1个月瘦8斤

吴晓艳今年33岁,原本是位身材苗条的美女,近几年因为内分泌失调,月经紊乱,成了胖美女。“如果不是为了要小孩儿,我才懒得减肥呢。”吴晓艳说,自己的年龄不小了,结婚也有些时日,但迟迟未见动静,虽然家人没说啥,但晓艳有些着急。于是,她去医院就诊。医生检查后称其内分泌有些紊乱,需要调理一下。于是,吴晓艳走访了几家大的中医院,最终选择一家康复中心接受中医拔罐进行内分泌调理。令她意想不到的是,她

在接受5次内分泌调理后,体重竟然也开始噌噌下降,一个月里竟然瘦掉了8斤。

专家点评:调整内分泌,但效果因人而异
中医认为肥胖病多是本虚标实之症。阴阳平衡失调,直接影响到人体体液的酸碱度及体内酶的存活度。而中医则能够由内而外地调整人体,从调节内分泌入手,对肝、脾、肾、心脏、肺及三焦等进行调节,通过气血津液的作用来完成机体的统一,达到减肥的目的。像吴晓艳的拔罐减肥属于意外收获。与

她不同,很多美眉就是冲着拔罐、针灸减肥的目的去的。为此,专家指出,通过中医理疗减肥,效果因人而异,总体来说,对于轻度肥胖者有效。20斤减重是极限,想减掉数十斤上百斤体重不太可能。

(沈阳)

