

你所不知道的减肥误区

据报道,国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长王国强近日称,我国超重肥胖问题凸显,全国18岁及以上成人超重率为30.1%。整天嚷嚷着减肥可还是减不下去,关键是你对于减肥的理解有偏差,面对着各种各样的有时甚至是相互矛盾的营养学知识和减肥方法,以下几个误区,你看看中枪没?



误区一 所有的食物产生相等的热量

研究表明,体重增加的主要原因在于所吃食物的种类,并非数量,其中脂肪产生的热量会使体重增加。因为脂肪在消化过程中的代谢比蛋白质代谢消耗的热量小,所以由此储存的热量就较多。比如,超出人体正常需要的热量,如果是脂肪产生的,97%将堆积为人体脂肪;但若是碳水化合物

物产生的,转化为脂肪的只有75%。

健康专家提醒说,每天摄取的脂肪热量一般不要高于30%,而现在不少人却超过了37%。这就要求人们尽量选择脱脂奶、稀蛋黄酱和低热量沙拉等一些低脂肪食品,避免摄取饼干和甜点中的椰子油和棕榈油。

误区二 减肥必须对甜点心退避三舍

把食品简单地分为“好的”和“坏的”是不科学的,太绝对化了。美国减肥专家路斯·拉梅耶博士甚至提出苹果酱、甜饼和冰淇淋在某些情况下也能成为减肥食品,关键在于节制。例如,在餐馆里甜食用

得多了,其他时候就可以少进一点甜食。倘若要减肥但又想吃甜食,不妨煮点水果,喝点果汁,吃点草莓酱加松软蛋糕,以满足对甜食的欲望,同时也可以增加必要的营养。

误区三 节食减肥效果最佳

美国杜克大学营养系主任阿尔芬教授是一位减肥健美专家。他的研究表明,猛然减少热量的摄入,会使身体处于“饥饿状态”之中,其结果只能存储热量,降低代谢率。阿尔芬教授强调说,越是把身体

与食物骤然地隔离,身体存储的热量就会越多。长此下去,实际上只会起到抑制减肥的作用。更为严重的是,节食超过3天,将会降低身体的免疫力,引起膀胱肿胀、头发脱落和心情烦躁,极大地损害健康。

误区四 反复减肥比一次性减肥更难

减肥的人可以分为两个类型:一种是经常减肥的人,他们在体重减轻之后不注意节制,结果使体重得以恢复,随之又开始减肥;另一种为坚持减肥的人,他们坚持不懈地进行减肥,结果一次达到了目的。美国希拉柯斯大学健康与行为研究中心减肥专家托马斯·瓦登教授对这两种人进行了研究比较,发现他们都同样容易使

体重减轻。但是他强调说,这并不意味着鼓励反复减肥,因为此举会产生患心血管疾病的风险。

瓦登教授主张采取循序渐进的减肥方案,进食时少吃几块甜点心,少吃几勺沙拉,少喝一点葡萄酒,每天固定地减掉0.5~1磅;从而毫无痛苦地毫不困难地使体重减下来。

误区五 上身肥胖和下身肥胖没有区别

其实由于体重分布不同,所产生的差别很大。上身肥胖者指的是躯干上部肥大、小腹隆起呈苹果形的脂肪堆积的人,下身肥胖者是那些大腿和臀部肥胖、呈梨形的人,前者比后者患高血压等心血管疾

病的危险大得多。研究得出的结论认为,不论上身肥胖或者下身肥胖,起决定作用的是遗传基因。减肥的结果只能从总体上把体重减下来,而无法改变脂肪的分布区域。

误区六 减肥者不能吃快餐

健康专家认为,这大可不必。因为食用普通的汉堡包、低热量的清淡沙拉和去掉奶酪的烤鸡等,并不会影响减肥

效果。但对于煎炸食品、奶糊拌鱼或炸鸡,则不可掉以轻心,以不吃为妙。

误区七 减肥者可食用低脂肪食品

虽然说像冰淇淋和小圆甜饼等一类的低脂肪食品提供的是低热量,但纳入太多也会在体内聚集大量的热量,最后形成脂肪。因此保健专家提醒人们,

不要以为一种食品少含或不含有脂肪,就可以放开肚皮来吃。必须从整体考虑来决定一天摄入食物的总量,关键在于饮食的节制。

误区八 随心所欲仍然可以减肥

有的人在减肥时,或者一天只吃一种食物,觉得少吃一点没事;或者在节食几天或一星期之后再解一次馋,饱餐一顿。他们认为这是一种既能减肥又可

以满足口福的两全其美的方法。事实上,这种不良的饮食习惯无法减肥。要使体重减下来,首先要下决心改变生活方式。

误区九 注意饮食就能减肥

这是很不够的,必须把注意饮食与体育锻炼有机结合起来,才更容易取得减肥的成功。因为体育锻炼有助于控制

食欲,提高代谢率。锻炼必须有规律、有节制,不宜从事消耗量太大的运动,较适当的有爬楼梯、散步和骑车。

误区十 肥胖应归咎于自身

这种指责没有根据,因为身体的形状和大小都是由遗传基因决定的。一个人小时候较胖,就说明他比常人有更多

的“胖细胞”。一旦形成,它们会扩大或缩小,但永远不会消失。然而,通过减肥,可以使“胖细胞”缩小。(新浪)