

春季减肥正当时

规避减肥误区 健康科学减重

本报讯(记者庄媛)本周刚刚迎来世界肥胖日,春季到来,随着气温逐渐升高,越来越多的人把减肥提上了日程。天津医科大学第二医院营养科副主任营养师边姗姗表示,肥胖作为多种慢性疾病的危险因素,近年来越来越受到重视。市民日常在减肥过程中要规避误区,采取健康科学方式减重。

误区一:节食是捷径

节食可以在短时间内让人的体重迅速下降,但失去的重量大部分来自水分和肌肉组织,而不是脂肪。随着肌肉的丢失,人体代谢率下降,能量消耗也会随之减少。当停止节食恢复正常饮食后,机体就会变成吸收高、消耗低的“易胖难瘦”体质,反弹也就成了必然。

误区二:断碳水才有效

近段时间,一些明星的减肥食谱受到很多人效仿。一些菜谱中标榜着不吃碳水化合物,也就是常说的主食、淀粉和含糖类食物等,减肥效果显著。但是这种方法虽然能让人在短时间内快速掉秤,也会带来很多副作用。比如易掉头发、反弹复胖、记忆力衰退、女性闭经等,所以并不推荐普通人作为日常减肥使用。

误区三:少喝水减体重

很多人表示喝水都长胖,减肥期间不敢多喝水。首先,这种说法是错误的。其次,日常我们所喝的饮料、奶茶

等饮品,虽然主要成分是水,但是其中含有大量脂肪、糖分,经常饮用才会引起肥胖。最推荐喝的水是白开水,其次是不添加糖的黑咖啡和茶水,再次是含糖柠檬水、薄荷水、黄瓜水等,并保证每天1.5升至2升水的摄入。

误区四:盲目跟随“网红”运动

短视频平台上有一些博主的减肥运动视频备受关注,越来越多市民会跟随平台上的“网红”进行运动,但这些运动可能并没有针对性,或者并不适合。虽然会起到减肥的作用,但一些人却因为运动过量或运动姿势错误而造成运动损伤。比如严重肥胖体重基数大的人群、膝关节受过伤或者有骨科疾病的人群,不建议采取“激进”的慢跑或跳绳项目,避免给下肢关节带来更大压力,同时高强度的运动容易造成肌肉损伤、关节磨损等后果。

误区五:学生追求“白瘦幼”

现在,很多学生群体受明星、偶像的影响,追求“白瘦幼”的审美,节食减肥的风气在中小学校园盛行,很多女学生选择以损害身体健康为代价盲目减肥。作为家长应注意给予孩子正确的疏导,同时也要让孩子远离肥胖食物,如糖、甜食、油炸食品、肥肉、烧烤食物等,养成健康的饮食习惯。多吃水果、蔬菜,少吃零食,多锻炼。这比任何流行的节食方法都要更有效。青少年处于生长发育阶段,如果出现肥胖情况,医生在治疗过程中大多数情

况下不会强调单纯节食,而更注重引导家长帮助孩子从小养成健康的饮食习惯。如果孩子存在饮食失调的任何迹象,要及时咨询医生提供帮助。

误区六:盲目依赖减肥药品

在减肥过程中,药物减肥绝非首选,所有的减肥都应建立在生活方式干预(包括控制饮食、科学运动)的基础上。只有生活方式干预失败了,才会考虑药物治疗或手术减肥。无论是什么样的减肥药,只要会对人体的新陈代谢造成干扰,并对人体的消化吸收能力产生影响,都会存在一定的不良反应。对于反复减肥失败的肥胖人群,医生在综合判定后才会考虑选择药物辅助治疗。

边姗姗表示,随着互联网的发展,人们获取信息的渠道越来越多,但是在减肥过程中,切勿盲目跟风。减肥不是一蹴而就的,它更像马拉松,需要长期坚持。每个人的身体和健康状况不尽相同,因此在开始减肥计划之前,应该尽可能咨询医生或营养师的建议,确保制定适合自己的个性化饮食控制方案。健康减重离不开饮食万能公式,即“优质碳水+优质蛋白+高纤维蔬菜+维矿水果+优质脂肪”,形成健康的饮食习惯。此外,减肥绝不能仅靠“管住嘴”,而是一个全身性的系统性的工程,需要科学评估个人体质,结合适量的运动和良好的生活习惯,改善整体健康水平,才能达到科学有效的减肥效果。

本市多区道路施工 过往车辆减速慢行

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,即日起,本市多区多条道路进行占路施工。交警提示广大市民,途经施工路段,注意减速慢行。

因电力施工,即日起至3月18日,河西区解放南路(琼州道至富裕广场附近)施工变更。

因管网改造,即日起至5月4日,红桥区青年路(红旗路至怡德路段)局部变窄。

因电力施工,即日起至6月30日,西青区泰康路(津静公路至法桐大道段)、福运道(津静公路至泰华路段)局部变窄。

因管道改造,即日起至7月31日,滨海新区第三大街(洞庭路至黄海路段)车行道断交施工,过往机动车可绕行洞庭路、黄海路、恂园西路、恂园东路、泰兴路、捷达路等。

道路断交施工 三条公交线路改道

本报讯(记者庄媛)记者从市公交集团滨海公司了解到,受滨海新区汉沽海平路断交施工影响,即日起,途经此路的三条公交线路临时调整线路走向和设站。请市民注意线路及设站变化,合理安排出行,如有问题可拨打96196公交服务热线咨询。

据了解,此次调整涉及402路、403路、404路三条公交线路。402路调整后绕海平路、海安街、海曙路、天胜街、海平路后恢复原线路行驶,双向临时撤销滨海总医院南门站,双向临时增加滨海总医院东北门站;403路、404路调整后绕海丰路、天胜街、海曙路、海口街、海平路后恢复原路线行驶,双向临时撤销滨海总医院南门站,无新增站点。

社区百事通

社区开展志愿活动 义务植树上门理发

红桥区多个社区将在近期开展志愿服务活动,为辖区行动不便等特殊群体义务理发。此外,还开展各种植树护绿活动,倡导居民爱护环境。

3月10日9:00,泉春里社区联合海河狮子志愿服务队、街道干部、社区物业、志愿者等为群众办实事,海河狮子志愿服务队捐赠60余株树苗,为社区义务植树。9:30,风貌里社区邀请河工大的大朋友为社区小朋友宣讲植树节来历,呼吁儿童绿色环保生活。志愿者与家长、孩子们进行手工黏土游戏,做小树、小花,寓教于乐。

3月11日9:00,泉春里社区为行动不便的孤老户、残疾人等特殊群体入户义务理发。9:30,世春里社区联合芥园街社工站,带领复兴中学学生们在世春里社区16号楼旁种植树苗,清理花坛杂物,擦宣传栏。10:00,龙禧园第一社区为居民科普种植方法及技巧,带领居民一同播种,种下属于自己的“小绿苗”。邀请居民加入“绿植成长记录群”,在群内晒出绿植生长情况,并交流绿植养护心得。幸福里第一社区、第二社区招募发型师志愿者,为行动不便的老人、残疾人上门理发。

本报记者 狄慧

建设充电车棚 消除安全隐患

近日,本市河东区鲁山道街道皓林园社区在社区内建设4处电动自行车充电车棚,方便业主为电动自行车充电的同时,避免了电动车上楼的安全隐患。

本报记者 周伟
通讯员 刘泽瑞摄



献血后怎么吃才能“补”得快

本报讯(记者刘波)献血后如何合理补充营养,尽快恢复“元气”是不少献血者关注的问题。市人民医院营养科主任李慕然给予提示。

造血时需要大量的蛋白质,因此献血后可适当增加牛奶、猪肉、牛肉、鸡蛋、鱼肉和动物的肝、心、肾以及水产品等富含优质蛋白质的食物。

铁是制造红细胞中血红蛋白不可缺少的物质。献血后,血液中红细胞等有形成分相对减少,需要补充大量的铁。补铁主要依靠动物性食物中的血红素铁,重要来源是红肉、动物血液和肝脏,如:瘦猪肉、牛肉;鸭血、猪血;猪肝、鸡肝等。红肉

的血红素铁较为丰富,是保障日常铁摄入的基础。牛、羊肉中铁含量会比猪肉略高一些,但是要注意选择瘦肉。动物肝脏中的铁含量比肉中的要高数倍,是补血的首选食材。但也不能过于频繁食用,否则可能造成维生素A过量。

鸭血中铁的含量高达30毫克/100克,是猪瘦肉的10倍左右。而且鸭血中几乎不含脂肪,蛋白质含量也高达13.6%,是高蛋白低脂肪的良好食材。水产品同样是很好的补血选择,其中的铁也是吸收率高的血红素铁,并且富含优质蛋白质、脂肪含量较低,且为不饱和脂肪酸,比红肉更健康。像常

见的蛭子、花蛤里面的铁含量也比红肉更高。

补血必须补充适量的维生素B12、维生素C、有机酸和叶酸。红细胞的成熟和发育都离不开叶酸和维生素B12。维生素C有参与造血、促进铁吸收利用的功能,在食用富含铁元素的蔬菜时,摄入一些高维C食物,能使蔬菜中的铁吸收率增加2至3倍。叶酸和维生素B12、维生素C广泛存在于绿叶蔬菜、水果中。因此建议适当多吃西红柿、苦瓜、青椒、生菜、橘子、鲜枣、猕猴桃、大白菜等,可以增加体内铁的浓度,促进红细胞通过铁合成血红蛋白。