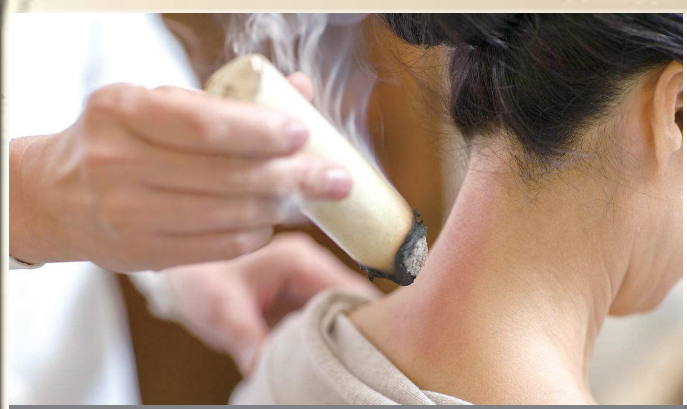

夏季是体检的旺季,每次结果一出来,不少人都会为自己的“三高”等担忧。同时,轻薄的衣衫下,中青年人减肥、三伏天养生的需求也逐渐走高,而伴随着这些需求,“超级食物”“中医养生”“健身锻炼”的新概念、新方法层出不穷,大有“乱花渐欲迷人眼”之势,让人难免做出错误选择。

夏季“吃练养”,科学认知是首位

“超级食物”减肥无神效

被美国航空航天局(NASA)选作宇航员专用太空食品后,印加土著居民的传统食物藜麦就成为了“超级食物”。太空旅行的特殊性,让NASA尽量会选择用单一植物来满足宇航员尽量多的营养需求。不过,专家认为,藜麦虽然是一种良好的蛋白质来源,但并未比大豆多多少,其“营养优势”完全可以通过地球人日常多样化的食物组成来获得,这样不仅经济实惠,还可以享受各种美食。

宣传牛油果可以减肥,也带有一定的盲目性。专家介绍,牛油果的脂肪含量高达15.3%,热量是一般水果的3倍以上。一个从事轻体力劳动的健康成年女性,每天摄入热量一般为1800千卡,如果吃一个牛油果(约200克),所摄入的热量就占总热量的17%。但在商家的忽悠下,这款“减脂”水果在中国的进口量,已经从2010年的2吨升为去年的32100吨,完成了“增重”的质变。

还有奇亚籽,它在干的时候像芝麻,泡发之后会膨胀12倍,并含有丰富的可溶性膳食纤维,吃了可增加饱腹感,降低食欲,还能促进大肠蠕动。但在一项长达12周的试验中,研究人员每天给超重人群吃泡发后的奇亚籽,结果,减肥奇迹并没有发生。奇亚籽不仅没能使这些超重人群的体重有所下降,而且也没能控制住他们的食欲。

艾灸有一定风险

艾灸作为传统中医的组成部分,近年来越来越受到热捧。在城市的大街两侧,时常会看到要价不菲的艾灸馆。但当下尚没有现代医学治疗的数据,证明其有强大的保健功效。由于缺少一个评判标准,艾灸的效果不过是取决于个人的感受和喜好罢了。

值得注意的是,艾灸作为一项传统的保健方法并不见得安全。据了解,艾灸时由于操作不慎而被烫伤的情况时有发生,严重的甚至会夺人生命。艾灸还可能导致过敏,艾烟中的PM2.5会增加空气污染,长期处于这种环境中,身体健康会受到损害。

而市面上最近流行的无烟艾灸,虽然减少了PM2.5的污染,但其功效难以验证,并且燃烧时同样存在烫伤的可能。

盲目锻炼有损无益

多做运动,不用控制饮食就可以达到减肥目的,是一些人的“固定套路”。然而,减肥的实质是热量的摄入小于消耗的支出,因此,对于运动瘦身的人士来说,“迈开腿”之后,还要“管住嘴”。

不过,既然减肥需要增大热量的消耗,很多人就会走入另一个误区:以大汗淋漓、追求极限的运动强度达到快速瘦身的目的,甚至是带病坚持锻炼。其实,运动的有效性首先要考虑身体是否能够负担相应的锻炼强度,如果身体感觉不适,就应暂停或减少运动量,如果在运动中出现眩晕、胸闷、胸痛、气短等症状,说明运动可能已经超过了身体适应的能力。

夏季时,大部分人热衷于趁着早上凉爽时晨练,但其实早晨人的血液凝聚力高,血栓形成的危险性也相应增加,是心脏病发作的高峰期。黄昏时的心跳、血压最平衡,最适应运动时心跳、血压的改变,所以,暮练要比晨练好。

选择锻炼项目时,也要因自身健康状况而定,比如膝关节有骨性关节炎及退行性改变者,不适合爬山、爬楼梯、深蹲等活动;高血压、心脏病患者,不适宜进行太过剧烈的运动。

(@工人日报)

内脏裹油危害大 教你简单判断内脏脂肪是否超标

每每说起脂肪超标的问题,很多人的脑海中都会浮现出一个体型肥硕、膀大腰圆的形象,很多肥胖者也为不知如何减掉身上的脂肪而苦恼。但肥胖和脂肪超标真的能划等号吗?其实不然,有些人虽然看起来不胖,却在体检后被告知自己“内脏脂肪超标”。那么,什么是内脏脂肪?内脏脂肪超标有什么危害?如何不用仪器初步判断自己的内脏脂肪是否超标呢?

据新华网报道,内脏脂肪是人体脂肪中的一种,围绕着肝脏、胰脏、肾脏等脏器,主要存在于腹腔,肉眼无法直接看到。

关于内脏脂肪超标的危害,南方医科大学附属南方医院心内科主任医师许顶立在《生命时报》上撰文称,每个人或多或少都有一些内脏脂肪,它们就像“穿”在器官外的衣服,起到支撑、稳定、保护的作用,是人体所必需的。但内脏脂肪囤积过多,就可能引发健康隐患,包括增加心脏负担、诱发心脑血管疾病、引发相应器官疾病等。例如,过多的脂肪细胞沉积在肝脏,可能引起脂肪肝,如不及时治疗可引起肝硬化、肝癌。同时,内脏脂肪积蓄会对心脏、血管、肾脏、肝脏、骨格肌等全身脏器造成影响。

由此可见,内脏脂肪超标的危害相当大。那么,如何初步判断自己的内脏脂肪是否超标呢?专家表示,内脏脂肪主要分布于腹腔,腰围越大往往意味着内脏脂肪越多,腰围是判断内脏脂肪超标的首要标准。男性腰围≥90厘米或女性腰围≥80厘米,就有内脏脂肪超标的可能。此外,还可以通过腰臀比例(腰臀比例=腰围÷臀围)来进行判断。具体方法:被测者笔直站立,双脚分开25至30厘米,体重均匀分布在双腿上,用卷尺测量肚脐上方腰围与最凸出臀围,测时皮尺要紧贴皮肤,但不能压迫软组织。若男性腰臀比例>0.9或女性腰臀比例>0.8,就意味着内脏脂肪可能过剩。

(@更健康)

健康问答

“啤酒肚”是喝啤酒喝出来的?

啤酒肚是形容肥胖的肚子就像刚喝过几瓶啤酒之后鼓起来的样子,实际上与喝啤酒无关。啤酒本身能量不高,水分含量超过90%。而肥胖肚子的主要成分是脂肪,是长期能量摄入过量又没及时消耗掉导致的。即使从不喝啤酒的女性,同样会有“啤酒肚”。喝啤酒如果出现“啤酒肚”,是饮法、用量不对。

调查研究

睡多睡少都不好

英国《生物医学中心·公共卫生》杂志近日发表的一项研究显示,每天睡眠少于6小时或者超过10小时的人,罹患各种代谢性综合征的可能性更高。

这项研究涵盖13万名年龄在40至69岁的韩国男性和女性,他们提交了血液、DNA(脱氧核糖核酸)和尿液等样本,接受体检并回答了有关睡眠时长的问题。研究对象中,近11%的男性和13%的女性每日睡眠少于6小时,1.5%的男性和1.7%的女性每日睡眠时间超过10小时。

首尔大学医学院研究人员进行数据分析后发现,与每天睡6到7小时的人相比,每天睡眠少于6小时的人腰围更粗,其中男性罹患代谢综合征的几率增加;每天睡眠多于10小时的人中,无论男女都更容易罹患代谢综合征,甘油三酯偏高,女性还可能腰围更粗、血糖水平更高,并且高密度脂蛋白胆固醇,即所谓“好胆固醇”水平偏低。

尽管睡眠时间和代谢综合征相关性背后的生物机制尚不清楚,但科学家们已经找到几个可能会对此产生影响的生理过程。例如,每天睡眠少于7小时的人,会分泌更多促进食欲和热量摄入或减少能量消耗的激素,因此他们更容易发胖。

(@小薇健康)