

减肥减肥,为何越减越肥?

这个夏天,我们怎么才能不踩坑

“听说吃主食会胖,我干脆戒了,为啥体重还是没变化?”

“我已经吃得很少、动得很多了,体重怎么还是卡着不掉?”

“刚开始减效果挺好,后面怎么像‘卡壳’了一样,再也减不动了?”

天气越来越热,不少减重期的小伙伴都好心焦:面对体重秤都会发出以上类似的“灵魂拷问”,明明感觉很努力了,减肥效果却往往不尽如人意。到底为啥?

权威数据显示,预计到2030年我国成年人超重肥胖率可高达70.5%,形势不容乐观。为此,国家卫生健康委启动了“体重管理年三年行动”,越来越多的人开始关注自己的体重和身体健康。



不吃主食=减重诀窍?

浙大二院营养师沈放提醒,小心越减越难!

首先,别把主食当成洪水猛兽,任何食物都不是减重的绝对敌人,关键在于“怎么吃”和“吃多少”。

主食对我们的身体至关重要,既是“大脑加油站”,能快速被消化道分解为葡萄糖,是大脑的主要能量来源;也是“营养补给站”,是B族维生素的重要来源,对维护皮肤黏膜屏障和心脏功能都必不可少。同时,主食还富含膳食纤维,可以维持健康的肠道菌群,防止便秘。

很多人以为主食就是大米、馒头、粥、面条,但其实不止如此,它还包括全谷物(糙米、燕麦等)、杂豆(红豆、绿豆等)以及红薯、土豆等薯类食物,甚至一些高淀粉“蔬菜”,例如莲藕、南瓜,其实也是主食。

日常摄入主食不会引起肥胖。控制体重,关键在于主食的“质”与“量”。

《中国居民膳食指南》推荐成年人每天摄入谷类食物200~300g(包含全谷物和杂豆类50~150g),另外

摄入薯类食物50~100g。总的来说,增加粗杂粮的摄入比例,占主食的1/3~1/2,包括荞麦、燕麦、糙米、糯米、绿豆、红豆、红薯、玉米等,增加食物的丰富度才是饮食的王道。

“有些肥胖患者虽然不吃主食,但可能喝了含糖饮料,吃了过多零食,或者炒菜油放得多,总能量依旧超标,这些都可能是减重失败的原因。”沈放说,还有些胖友通过不吃主食实践生酮饮食,从医学专业角度看,这样可能并不合理。生酮饮食是一种严格的、需要专业指导的饮食模式,要求极低碳水化合物(通常<50克/天),让身体主要靠脂肪供能(产生酮体),从而促进体重减轻,改善血糖等代谢指标。

也就是说,即使不吃米饭和馒头,如果吃了较多水果、根茎类蔬菜或含糖食物,碳水摄入量可能依然较高,达不到生酮状态。此外,生酮饮食并不适用于每个人,使用不当,可能导致肝肾功能负担加重、血脂异常、营养缺乏等问题,建议在专业营养师指导下进行。

减肥遭遇让人沮丧的“平台期”,又该如何?

别担心,这是身体的正常反应!

“减重平台期主要因为激素调节、代谢适应以及心理行为因素导致。”沈放解释,一方面减重后,抑制食欲、帮助消耗能量的瘦素水平会下降,而刺激食欲的饥饿素等水平会上升,身体会“抗议”能量减少。另一方面,身体也会适应新的体重和生活方式,基础代谢率会略有下降,原先制造的“能量缺口”有所缩小。在种种因素影响下,持续的努力可能看不到回报,容易产生挫败感,可能无意中放松了饮食控制,或减少运动量,这些行为均

会导致减重变慢甚至停止。

到达减重平台期,你可能没有意识到自己已经逐渐开始比以前吃得更多,医生建议来临床营养科门诊咨询专业营养师,重新评估你的饮食摄入,制定新的饮食计划。对于因肌肉大量丢失而感到疲劳的患者,医生会建议定期测量身体成分,调整饮食摄入,保证每天摄入1.2~1.5g/kg蛋白质,维持肌肉和较高基础代谢率。除了饮食调整,医生还建议增加运动量来制造新的“能量缺口”,可以改变运动模式,增加运动时间、频率以及强度,尝试新的运动项目。 据潮新闻

热浪来袭 如何做好防护

新华社北京7月6日电(记者郭洋)近期,已进入夏季的北半球多地遭受热浪侵袭。持续的高温天气可能引发脱水、中暑、肾损伤,加剧心血管、呼吸道等相关慢性疾病造成的健康风险。如何在热浪期间做好防护?世界卫生组织提供了一系列建议。

首先,远离高温环境。尽量待在阴凉处,避免在一天中最热的时段外出。尽可能避免剧烈体力活动。切勿将儿童或动物留在停放的车辆内,因为温度会迅速升高到危险水平。为防止婴儿车内温度过高,建议使用一块湿的薄布覆盖婴儿车,并在必要时重新润湿,还可以与便携式风扇结合使用。

其次,保持室内凉爽。白天,当室外温度高于室内温度时,关闭窗户并拉上窗帘或百叶窗,以阻挡阳光直射。夜间,当室外温度低于室内温度时,开窗通风降温。当温度高于40摄氏度时,使用风扇可能反而加剧热感。如果使用空调,可将温度设置为27摄氏度左右,并开启电扇,不仅能提升凉爽感,还能节约用电。关闭不必要的灯光和电器,这样有助减少室内热源,减轻电网压力。

同时,注意保持身体凉爽并补水。定时饮水,避免摄入酒精、过量咖啡因及糖分,少食多餐,穿着轻薄、宽松的衣物,戴帽子及太阳镜。谨防溺水风险,不要独自游泳。

世卫组织提醒,应时刻关注官方高温预警,如出现头晕、乏力、焦虑、口渴难耐、头痛等不适,及时寻求帮助,尽快转移到凉爽的地方并补水。一些药物需保存在25摄氏度以下的环境或冰箱中。

人们还应关注经常独处的家人、朋友和邻居,尤其是患有心血管、肺或肾脏疾病的老年人。世卫组织建议人们参加急救课程,学习如何处理中暑等紧急情况。

世卫组织强调,中暑是一种可能危及生命的急症,若出现头晕、恶心、停止出汗或失去意识等严重症状,应高度重视并迅速采取行动,优先拨打急救电话。在等待医疗救助时,利用一切可用手段为患者降温,例如松开或脱去多余衣物,帮助散热;立即将患者转移至阴凉处或空调环境中;用冷湿布或毛巾敷在患者身体上;如有条件,可使用冰袋、风扇,或在安全情况下将患者浸入冷水浴中。

全国档案查询利用服务平台 移动端APP上线

新华社北京7月6日电(记者董博婷)记者6日从国家档案局获悉,全国档案查询利用服务平台移动端APP当日正式上线。这标志着全国档案查询利用服务工作迈向移动互联网新阶段,将为社会公众带来高效、便捷查档体验。

据了解,用户通过手机在移动端APP完成实名注册登录后即可开启便捷查档新体验。用户可填写查档需求,选择目标档案馆,查档申请经目标档案馆接收办理后,通

过移动端APP及时反馈查档结果。用户可根据自身需求选择电子邮件接收、快递邮寄、到就近档案馆现场领取等方式获得查档结果。

截至目前,全国档案查询利用服务平台已累计接入2300余家档案馆,注册用户超23万。国家档案局相关负责人表示,移动端APP将持续优化移动端功能,加强与各级档案馆的联动,进一步提高档案服务质量,拓展服务渠道,让档案服务更好地惠及广大民众,助力社会发展。

网络出现假冒人民大会堂门票 暑期出游购票要当心

新华社北京7月6日电(记者鲁畅 杨淑君)中国互联网联合辟谣平台日前发布消息称,一些网络平台存在违规使用人民大会堂建筑图片标识和名称的现象,不法分子非法售卖、倒卖人民大会堂参观门票,引流牟利、误导游客;有的仿冒人民大会堂账号,有的将门票价格抬高数倍进行兜售,还有的收取费用后无法提供有效门票,损害消费者权益,扰乱正常参观秩序,给人民大会堂形象造成负面影响。

经中国互联网联合辟谣平台查证,人民大会堂参观实行网上实名预约购票方式。门票预约服务仅通过官方微信小程序“人民大会堂参观预约”统一提供,从未授权任何第三方机构或个人代理门票业务。

记者注意到,暑期旅游高峰期往往是“黄牛”倒票、“黑车”“黑

导”等涉旅违法犯罪活动高发期。相关部门提醒游客,提高安全防范和维权意识。

北京市公安局环境食品药品和旅游安全保卫总队提醒,为保障游客人身财产安全,报团旅游要通过正规旅行社报名,并签订旅游合同,要自觉抵制不合理低价游,警惕以各种话术推荐的演出购物和展览,谨防上当受骗;此外,通过官方途径购票,切勿通过“黄牛”购买门票或凭证,自觉抵制“黄牛”倒票等违法行为。

北京市文旅部门提醒,公众预订旅游服务时,无论是线上还是线下,都要先对提供服务的经营者登记信息和经营资质进行查验。在旅游过程中,发现经营者存在不明码标价、擅自提价、额外收费、强迫消费等违法违规行,请留存好合同等相应凭证,拨打12345进行投诉。