

营养过剩时代,还要不要贴秋膘

立秋后,民间素有“贴秋膘”的习俗。贴秋膘的理由是,夏日的炙热和闷湿让不少人胃口不好、食欲不佳,由于吃得少了,体重往往有所减轻,为了弥补这“苦夏”的亏空,秋季来临之后就要好吃好喝地为自己“补膘”。

那么,我们真的需要“贴秋膘”吗?怎么吃能够适应节气变化呢?今天我们就来分析分析看。

胖人不要盲目“贴秋膘”

膘的原意是“富含油脂的肥肉”,肥膘更是指富含油脂的肥肉。“膘”用在人体身上主要指的是皮下脂肪。

那么怎么用“膘”来判断一个人是否肥胖呢?从专业上讲,人体皮下脂肪的量及占体重的比例,也就是体脂百分比(BF%),是反映人体健康、预测疾病的一项重要指标。

目前,判断肥胖最常用的一个指标是体质指数(BMI),也就是体重(公斤)除以身高(米)的平方,这个指标是间接反映体内脂肪的,因为体内脂肪的测定不如体重和身高容易测量。

其实,最准确的应该用体脂百分比来判断肥胖,成年男性体脂百分比(BF%)>25%,女性体脂百分比(BF%)>30%即为肥胖。

对于已经超“膘”的人来说,就不应该再盲目地“贴秋膘”了。

这种肥胖更易患慢病

脂肪在人体的不同分布,也会对我们的健康产生不同影响。脂肪主要分布在内脏和上腹部皮下者称之为“腹型”或“中心性”肥胖;脂肪主要分布在下腹部、臀部和大腿皮下者称之为“外周性”肥胖。

我国成年男性肥胖大都属于中心性肥胖,也就是俗称的“将军肚”;而中年女性肥胖也以腰腹部脂肪堆积较多。中心性肥胖得慢性疾病的危险比正常人群大大增加。相比其他类型的肥胖,中心性肥胖患者代谢综合征的患病率升高3至4倍,同时也更容易合并高血压、高血脂以及糖尿病,发生心脑血管疾病的危险性也更大。

立秋进补新思路

而对于体重偏低、或者已经属于低体重的人,可以考虑适当“贴膘”,但应注意:

合理膳食、均衡营养 维持生命和健康需要40多种营养素,这些营养素缺一不可。对于人体不能合成的营养素,就需要从各种各样的食物中获取。没有一种天然的食物能提供人体所需的各种营养物质。因此,“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉,奶制品、豆制品、菌藻类以及新鲜的蔬菜和水果也要经常吃。

食物多样、预防秋燥 秋天由于天气干燥,容易上火,所以在食物选择上应多注意,预防秋燥。可以经常喝粥,如用小米、燕麦、薏米、莲子等杂粮熬制的粥类,熬粥的时候可以加一些薯类,如地瓜、山药等。少吃油炸食物,不喝或少喝含糖饮料。

吃动平衡,每天适量运动 运动对健康的好处不用多说,重在坚持,养成健康的生活方式。

据《北京青年报》

“碳水”选对了,吃得饱还不长胖

碳水化合物简称“碳水”,是人体三大产能营养素之一。很多控制体重的人将其视为“大敌”,认为它是“长胖元凶”“血糖杀手”。但是,碳水化合物其实分“好”与“坏”,吃对了并不容易让人发胖。

吃对碳水有助于体重管理,研究发现,低碳水饮食有助于体重管理,但关键在于碳水的“质”而非“量”——较少精制碳水、较多植物蛋白和健康脂肪的“高质量”低碳水饮食,与体重减少相关;而依赖精制碳水、更多动物蛋白和不健康脂肪的“低质量”低碳水饮食,可能加速体重增加。

好碳水主要来源于加工程度低、营养保留完整的天然植物性食物,具备低升糖指数(GI)、高膳食纤维、高营养密度的特点。其消化吸收速度较慢,能持久稳定地供能,避免血糖快速大幅波动,有助于降低糖尿病和心血管疾病的发生风险。

坏碳水多为精加工或添加大量糖的食品。好吃到令人上瘾,但是营养价值低,几乎只提供能量,升糖速度快,易引发血糖骤升骤降,导致“过山车式”的饥饿感,饱腹感差,很容易进食过量。长期大量食用坏碳水,会增加肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性病发生风险。

如何科学吃碳水:

优化结构 多选择全谷物、薯类、杂豆等好碳水,减少精制谷物和含糖饮料的摄入。例如,将1/3精白米替换为糙米、燕麦米、杂豆等,或者用红薯、玉米作为部分主食。儿童、老人及胃肠消化功能较弱的人群避免全吃粗粮。

控制总量 《中国居民膳食指南(2022)》推荐,每天碳水提供的能量应占总能量的50%~65%。对于一般人群,推荐每天摄入谷类200~300克,其中,全谷物和杂豆50~150克,薯类50~100克。需要减重的人群应根据能量比例适当减少。

碳水摄入过少,身体可能被迫分解蛋白质供能,导致肌肉丢失、脱发、烦躁易怒、月经紊乱等问题。碳水摄入过多,多余的碳水会转化为脂肪储存起来,尤其是造成腹部脂肪堆积。

巧妙搭配 好碳水还得搭配优质蛋白(如豆



制品、鸡蛋、牛奶、鱼虾、瘦肉)和健康脂肪(如植物油、坚果),尤其是增加植物性食物的摄入,有助于进一步稳定血糖,增强饱腹感。

食物多样 每天摄入3种谷薯杂豆,搭配4种新鲜蔬菜和水果,让身体得到全面的营养。

碳水并不是洪水猛兽,关键在于选择好碳水,控制总量,搭配合理。明天早上不妨把白面包换成全麦面包,让健康和美味同行,开启活力满满的一天!

据健康中国微信公众号

“睡眠碎片化”: 无声侵蚀你健康的隐形杀手

在这个快节奏的时代,我们似乎总被时间追赶,忙碌成了生活的常态。为了挤出更多时间工作、学习或娱乐,许多人不得不牺牲掉完整的睡眠时间,转而采用“见缝插针”式的碎片化睡眠方式——熬夜加班后小睡片刻、通勤路上打盹、周末疯狂补觉。然而,这种看似高效实则隐患重重的睡眠模式,正悄然成为侵蚀我们身体健康的隐形杀手。

碎片化睡眠,顾名思义是指将原本应该连续完整的夜间睡眠分割成多个短时间段,或者频繁被中断的睡眠模式。这可能是由于工作压力大、生活习惯不规律、夜间频繁醒来(每晚超过3至4次)或主动熬夜等原因造成的。长此以往,这种不规律的睡眠模式将对身心健康产生深远影响。

碎片化睡眠对身体有诸多危害:

免疫力下降 充足的睡眠是维持免疫系统正常运作的关键。碎片化睡眠会干扰身体修复和再生的过程,导致免疫力下降,容易感冒、感染病毒或患上其他疾病。

记忆力减退 睡眠对于巩固记忆至关重要。碎片化睡眠会干扰大脑的记忆整合过程,导致记忆力下降,学习效率降低。长期如此,还可能引发认知功能障碍,如注意力不集中、反应迟钝等问题。

情绪波动与焦虑 缺乏高质量的睡眠会扰乱体内的激素平衡,特别是影响调节情绪的神经递质。这会导致情绪波动、易怒、焦虑甚至抑郁等心理问题。

心血管疾病风险增加 研究表明,碎片化睡眠与高血压、心脏病等心血管疾病的风险增加密切相关。不规律的睡眠模式会干扰心脏的正常节律,增加心脏负担,从而引发一系列健康问题。

体重管理困难 睡眠不足会影响体内激素的调节,特别是与食欲和代谢相关的激素。碎片化睡眠可能导致食欲增加,特别是对高糖、高脂肪食物的渴望,从而增加肥胖和代谢综合征的风险。

面对碎片化睡眠带来的种种危害,我们应采取积极措施加以改善:

固定作息 即使周末也保持相同入睡和起床时间(差异不超过1小时)。

创造睡眠环境 保持卧室黑暗(使用遮光窗帘)、凉爽(18~22℃)、安静(白噪声辅助)。

建立睡前仪式 睡前一小时进行放松活动(阅读、冥想),不玩手机避免蓝光刺激。

谨慎午睡 如需午睡,控制在20~30分钟内,避免傍晚时段。

记录睡眠日志 使用手环或APP监测,但不过度依赖数据造成焦虑。

特别提醒,长期存在睡眠问题(超过3个月)应及时就医,排除睡眠呼吸暂停、不宁腿综合征等潜在疾病。

优质睡眠不是奢侈品,而是维持生理功能的必需品。记住:连续7小时优质睡眠的效果,远胜过拼凑的8小时碎片睡眠。

今晚开始,给自己一个完整的睡眠机会,让身体在黑夜中完成它神奇的自我修复工作。你的大脑、心脏、代谢系统和免疫力都会感谢这个决定。

据央视网