

# 减肥,需运动多久才有效?

李米

“运动不到30分钟相当于白运动”。很多社交平台上都看到过类似的标题:运动不到30分钟相当于白运动!只有锻炼30分钟以上才能真正减脂!

流言分析:并非如此。这种说法不严谨,所谓运动三十分钟才能减脂,更科学的说法是:运动三十分钟以后,脂肪的消耗才会明显加速。

相信你在很多社交平台上都看到过类似的标题:运动不到30分钟相当于白运动!只有锻炼30分钟以上才能真正减脂!

这个说法,就好像是指:你体内有一道开关,在运动的第一秒到第29分59秒,脂肪都岿然不动,而秒针再跳一秒,它就会像脱缰野马一样奔腾而出。想也知道,这实在太夸张了。

当人体开始运动时,无论是轻微的散步还是剧烈的跑步,身体都会同时使用糖原和脂肪作为能量来源。这是因为身体需要能量来支持肌肉的活动。在运动初期,糖原由于其快速释放能量的特性,会被优先使用。然而,随着运动的持续,尤其是在进行中低强度的有氧运动时,脂肪作为能量来源的比例

会逐渐增加。

关于“运动30分钟才能减脂”的说法,实际上是一种简化的表述。这个说法背后的科学依据是,在运动初期,脂肪供能的比例相对较低,大约在40%左右。但随着运动时间的延长,尤其是在大约10分钟后,脂肪供能的比例会上升到与糖原相当的水平,大约50%。这意味着,虽然在运动的前10分钟内脂肪也在被消耗,但比例并不是特别高。

当运动时间超过30分钟,身体中的糖原储备开始减少,此时身体会更加依赖脂肪作为能量来源。在运动30分钟之后,脂肪的消耗比例会明显增加,但这并不意味着在30分钟之前脂肪没有被消耗。实际上,脂肪的消耗是一个逐渐增加的过程,而不是一个突然的转变。

此外,运动的类型和强度也会影响脂肪和糖原的消耗比例。例如,在高强度间歇训练(HIIT)中,虽然糖原的消耗速度可能更快,但由于运动的高强度特性,身体在运动后仍然会保持较高的代谢率,这有助于在运动后继续消耗脂肪。

因此,更准确的表述是,运动30分钟以上,脂肪的消耗会加速,但这并不意味着只有超过30分钟的运动才能减脂。任何形式的运动,只要能够增加能量消耗,都有可能帮助减脂。关键在于持续地进行适量的运动,并结合健康的饮食计划,以达到最佳的减脂效果。同时,为了避免身体疲劳和运动损伤,建议将运动时间控制在一小时以内。

**想减肥就只能靠少吃,运动不容易瘦?**

很多人放弃运动瘦身的其中一个重要原因

是:对比靠“不吃”来瘦身,运动瘦身的速度实在太慢了。

对比各个社交平台上,靠不吃就能每天瘦一斤的帖子,运动减肥好像的确性价比很低。但其实,这些数据只是表象。

体重秤量出的只有目前的体重,却很难量出人体内各成分的比例。肌肉的流失、水分的减少、脂肪的燃烧,都有可能造成体重的下降,而只有后者,才是真正健康且长效的。

只有通过运动,脂肪才能真正被消耗。尤其是,是和人们的健康息息相关的内脏脂肪。日本肥胖学会的报告指出,如果内脏脂肪面积值超过100平方厘米,并发病的数量就会显著上升。所谓的并发症,指的其实就是肥胖引起的2型糖尿病、高血压等,而这些症状,往往又会引发一系列其他疾病。

所以,想减肥,尤其是健康地减肥,只有一个途径:保持适当的饮食和运动。曾有专家让超重者和体重正常者交换饮食,一周后,超重者的体重明显减少了,而原本体重正常的人,无一例外,都变胖了。换句话说,体重的减少,只是身体变得健康的馈赠。

依靠运动来瘦身,其实就是让你的身体逐渐回归到健康的状态里。

照“谣”镜:瘦身的内核,其实不只是让你的体重降低,而是让你的身体保持住健康的状态。当我们在网络上遇到关于减肥的断言性言论时,我们应当培养批判性思维,不盲目接受,而是要理性分析,避免被其左右。

来源:科学辟谣

暑期到来,在享受假期的同时,也要注意安全问题。暑假期间,家长一定要对孩子做好安全教育,并以身作则,一起过一个健康、快乐的暑期!

## 居家安全须知

暑假期间,父母工作,尽量不留儿童独自居家。孩子若独自居家,父母应提前进行相关教育,注意以下4点:

- ◆提醒孩子不要随意接触有可能触电的装置,如电源插座;
- ◆不用湿手触摸电器,不用湿布擦拭电器,电器使用完毕后应拔掉电源插头;
- ◆保持良好的生活作息,保证充足的睡眠时间,积极参加体育活动;
- ◆在家休息期间,避免孩子长时间接触电子产品、长时间看书、画画等,保持良好的用眼习惯。

## 卫生安全须知

暑假期间天气炎热,是多种疾病的高发期,卫生安全不容忽视。日常生活中家长应向孩子传达以下3点卫生安全注意事项:

- ◆注意饮食卫生,不吃变质的食品,不吃三无、过期食品,不吃无证经营的小商贩售卖的食物,防止食物中毒;
- ◆不饮用未经过滤或煮沸的自来水,不饮用存放时间过久及过期水;
- ◆生病期间要做好自我防范,避免感染或将疾病传染给他人;
- ◆外出回家后、玩耍后、饭前应认真洗手,夏季炎热,要注意做好个人卫生,养成良好的卫生习惯。

## 汛期安全须知

暑假期间和雨季汛期时间重叠,家长要加强对孩子的安全教育:

- ◆不在下雨、打雷期间外出或上山,防止遭遇洪水、雷击、泥石流或山体滑坡等危险,不在暴雨前后到河边玩耍;
- ◆如遇暴雨,应前往高层建筑的平坦楼顶、学校、医院等距离较近、地势较高、交通较为方便、卫生条件好的地方躲避;
- ◆暴雨过后饮用烧开的水或符合卫生

# @ 全体同学 请收下这份暑假安全须知

标准的瓶装水、桶装水,不吃洪水接触过的食物,饭前洗手。

## 消防安全须知

暑假期间天气炎热,日常生活应注意提高消防安全意识:

- ◆家长带孩子去外地旅游,外出前仔细检查家中燃气阀门、灶具开关、电器开关是否关闭;
- ◆提醒孩子不玩火,不带引火用具,遇到火情要迅速离开火场并拨打119火警电话;
- ◆面对火情要沉着冷静,不乘电梯、不盲目跳楼、不贪恋贵重物品、不返回火场拿取财物。

## 防诈骗须知

如今网络发达,网络诈骗时有发生,家长应提醒孩子在日常上网、游戏时提高警惕,避免遭遇网络诈骗:

- ◆陌生来电需警惕,如果不认识的人,可将电话交由家长或老师;
- ◆不饮用未经过滤或煮沸的自来水,不饮用存放时个人信息不外传,不轻信陌生电话;
- ◆如果遭遇电信诈骗,要第一时间拨打96110。

## 防药物滥用须知

如今,不少不法分子将毒品包装成糖果、零食的样子,引诱青少年上当受骗,家长应提醒孩子注意以下3点:

- ◆暑假期间应保持正常及规律生活作息,不依赖药物提神,拒绝成瘾物质;
- ◆参加同学聚会活动时,务必提高警惕并且不随意接受陌生人的物品及饮料;
- ◆守法自律,做正确的选择才能避免校外人士引诱。

审核专家:田兵伟四川大学-香港理工大学灾后重建与管理学院副教授

## 交通安全须知

暑期是外出旅游的高峰时期,也是各类交通事故多发期,外出应注意以下5点:

- ◆家长应教育孩子遵守交通法规,并以身作则,过马路走斑马线、不闯红灯;
- ◆过马路时要先观察,再通行,不要在马路上打闹;
- ◆严禁在路上骑车追逐打闹,不要让未满12周岁的孩子骑自行车,不要让未满16周岁的孩子骑电动车;
- ◆骑车时不逆行,逆行过马路时应走斑马线,并下车推行;
- ◆家长开车带孩子外出,切记不要将孩子独自留在封闭的车内,避免造成生命危险。

## 玩水安全须知

溺水是造成中小學生意外死亡的一大原因。暑期炎热,是溺水高发季,务必增强安全意识和监护意识,暑期玩水,应注意以下3点:

- ◆家长应注意不要让孩子私自下水游泳;
- ◆孩子在海边玩耍时应时刻陪伴,不要脱离视线;
- ◆不带孩子去无安全设施、公告危险水域和无救生人员的地方下水游泳,时刻关注孩子动向。

## 登山安全须知

很多家长会在暑期带孩子登山徒步,登山前后应注意以下3点:

- ◆从事各类户外活动,应首先注意天气变化,不在恶劣天气前后登山,避免遇到暴雨、泥石流、滑坡等灾害;
- ◆登山前应提前做好研究、熟悉地形,带孩子登山尽量选择成熟的景点,尽量不选择未经开发的野山;
- ◆登山、露营等活动前,应做好行前装备检查,并考量自身体能状况,注意不要逞强。

来源:科普中国

## 定期断食可以治疗脂肪肝 并非如此

### 科学辟谣进行时

此说法过于武断。这种说法主要来自于一项德国的研究,但需要注意的是,此次实验用的是小鼠,并没有直接观察定期断食对脂肪肝患者的影响。而众所周知,实验动物与人的种种条件差距巨大,绝不可直接将实验动物上得出的结论简单套用到人身上。另外,人的脂肪肝包括酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝,相关因素比较复杂,不是光靠“饿”就能解决的。此外,确实有人做过各种断食对脂肪肝影响的研究,但证据质量和数量都不够,因此学界主流观点是,目前没有足够证据能证明断食能治疗或预防脂肪肝。

作者:科学辟谣新媒体

审核:阮光锋  
科信食品与健康信息交流中心副主任

科学辟谣 | 中国新闻网  
SCIENCE FACTS | CHINA NEWS

## 只要少吃或不吃海鲜等高嘌呤食物,就不会导致痛风发作 并非如此

### 科学辟谣进行时

并非如此。对于痛风患者来说,确实有必要适当减少高嘌呤食物的摄入,但这并不意味着只要减少嘌呤摄入,就能解决痛风问题。一方面,其实饮食摄入仅占体内嘌呤来源的20%,其余80%是由人体自身细胞代谢产生的,也就是说,即便我们把饮食嘌呤含量控制到极致,也只能减少1/5的嘌呤,剩下的4/5,得找其他方法解决。而且,嘌呤代谢受基因的影响较大,也就是说,严格的低嘌呤饮食,对于痛风发生发展的作用可能不如我们想象的那么大。另一方面,考虑到多数高嘌呤食物是肉类,如海鲜、红肉、动物内脏等,如果严格控制饮食嘌呤摄入量,又没有做好正确的营养搭配,很有可能引起营养不良,这对于痛风患者的健康会产生负面影响。

作者:科学辟谣新媒体

审核:阮光锋  
科信食品与健康信息交流中心副主任

科学辟谣 | 中国新闻网  
SCIENCE FACTS | CHINA NEWS

## 糯米不好消化 是真的吗 过度夸大

### 科学辟谣进行时

不完全正确。温热的粽子比米饭还难消化,但凉粽子确实难消化。糯米的主要原料是糯米。跟大米相比,糯米主要为支链淀粉,大米主要为直链淀粉。直链淀粉分子结构是束状结构,像一根“绳子”,要想消化它,需要淀粉酶把它切成一段一段的,所以比较难消化。而支链淀粉分子结构是树杈状,很松散,淀粉酶处理起来比较简单,也容易消化,消化率高。所以糯米本身比大米更容易消化。

对于冷却后的糯米食物比如凉粽子,确实会增加消化难度。这是因为糯米食物冷却后,支链淀粉就会很快地相互连接成致密的网络,黏性和韧性增大,进而影响人体内消化酶的作用,增加消化负担。而且黏在一起的食物都难以咀嚼,囫圇吞枣的就咽下去了,也会给胃部增加消化负担。

作者:科学辟谣新媒体

审核:阮光锋  
科信食品与健康信息交流中心副主任

科学辟谣 | 中国新闻网  
SCIENCE FACTS | CHINA NEWS