

水果代餐,多多益善……是真是假?



这种说法没有科学依据。

不少减重人士会选择用水果代替正餐。近年来,多项研究揭示,长期、过量摄入水果可能存在健康风险。

水果中果糖含量相对较高。果糖的代谢几乎仅在肝脏中进行,少量果糖可被肝脏正常处理,但长期过量摄入会导致果糖堆积,

增加肝脏损伤风险。

另外,摄入过多水果本质上等同于摄入过量糖分。高糖饮食会提高体内炎症因子水平,加速细胞老化。同时,过量摄入水果可能增加心脑血管疾病的发生风险。

由此可见,过量摄入水果对肝脏健康、健康体重管理及整体健康,均有不利影响。

这些吃水果习惯不可取!

《中国居民膳食指南(2022)》建议,健康成年人每日摄入200-350克新鲜水果,但以下食用水果的方式,并不科学。

× 将水果榨成果汁:榨取一杯果汁,通常需要使用三四个水果,这会使人不知不觉间摄入远超正常量的果糖。此外,榨汁过程会导致水果中的膳食纤维和维生素大量流失,营养价值大打折扣。

× 熟吃水果多加糖:煮水果本身不会显著破坏营养(仅维生素C等少数营养素对热敏感),但额外加糖会使糖摄入量严重超标。

× 晚用水果代餐:夜间消化功能减弱,若大量食用水果或仅吃高糖水果(如菠萝、荔枝等),不仅难以达到减重的目的,缺乏蛋白质的晚餐还会影响肌肉合成,长期可能使代谢率降低。

来源:健康中国

“七八分饱”这说法听着玄乎,其实就是进食过程中身体在跟您悄悄说:“差不多行了啊,别吃太多霍霍我了。”想减肥的宝子们,搞懂这个,比算能量卡路里简单多了!

七八分饱到底是啥感觉

说白了就是——感觉不饿了,更没有撑着,浑身轻快。

胃里那点空落落的感觉没了,但绝对不会有“撑得想松腰带”的饱腹感。

就是看见好吃的还能再吃两口,但没到“不吃完这盘睡不着”的地步,主打一个“可吃不可吃”的感觉。

吃完站起来溜达,胃里不晃荡、不坠得慌,该干啥就能干啥,不会只想往沙发上瘫。

3招秒懂自己是不是七八分饱

1.进餐中停一停,等一等

吃到一半先撂筷子,接个电话看看信息或者喝口水,等过了5分钟,如果觉得“还能再吃点”,但不是“非吃不可”,妥了,就是七八分饱!(大脑的饱食中枢反应慢,得给它点时间接收“吃饱了”的信号。)

2.扣心自问:真的还要吃吗

刚上桌时,那筷子恨不得自己动,一口接一口停不下来;吃到七八分饱时,就有点“应付”了——食物嚼着没那么香了,咽下去也得靠点意志力,甚至会想“要不还是将食物收起来?”

3.看下次饿不饿

这顿吃完,到下顿饭之前的1小时左右,如果肚子咕咕叫着要吃饭,说明上顿吃得刚刚好;要是下顿饭点到了还不饿,那就

“七八分饱”到底怎么界定? 学会这3招,吃对真能瘦



是上顿吃超了;要是不到饭点就饿到眼冒金星,那是上顿没吃够。(别为了减肥硬扛,容易导致暴食且可能患上厌食症!)

这些坑千万别踩

按“量”算:别信“半碗食物就是七分饱”,100克青菜和100克炸鸡,能一样吗?身体的感觉说了算,不是碗说了算。

别硬撑着“凑七分”:要是吃完俩小时就饿到想啃桌子,那不是七分饱,那是饿肚子在硬扛!该加两口就加上,别跟自己

较劲。

别吃太快:狼吞虎咽的时候,大脑还没反应过来呢,等它说“饱了”,你已经吃到十分饱了……细嚼慢咽,给大脑留出反应时间。

总之,七八分饱就是让你吃完觉得“舒服”——不撑得难受,也不饿到心慌。当然啦,光管住嘴还不够,吃完再溜达溜达,有空慢跑、跳跳操,吃动平衡搭配起来,体重才能保持稳定或者稳稳往下走。

来源:健康中国

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:减重帮手

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:甜蜜陷阱

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。

来源:健康中国

“碳水”选对了,吃得饱还不长胖

如何判断体重是否正常?

体重指数(BMI)是判断体重是否正常的常用指标。

$BMI = \frac{\text{体重}(\text{千克})}{\text{身高}^2(\text{米}^2)}$

18岁及以上成年人BMI

正常: 18.5~23.9

超重: 24~27.9

肥胖: ≥ 28

体重过低: < 18.5

65岁以上老年人BMI

建议保持在20~26.9

80岁以上高龄老年人BMI

建议保持在22~26.9



腰围是评价中心型肥胖的常用指标

建议 成年男性腰围 ≤ 85 厘米

成年女性腰围 ≤ 80 厘米

怎样测量体重更准确呢?

清晨空腹测量,脱去鞋子和厚衣物,将体重秤置于水平地面,双脚自然分开站立于体重秤上,双臂自然下垂,头部

正对前方,保持身体重心平衡,读取体重秤上的数值。



体重异常与哪些疾病有关?

体重和健康密切相关,体重异常(过轻或过重)会影响健康,保持健康体重对于维护和促进健康至关重要。

健康体重是指长期保持体重良好的健康状态。

体重过低易导致免疫力低下、骨质疏松、贫血等健康风险;超重和肥胖易导致心脑血管疾病、糖尿病和肿瘤等健康风险。



体重是否正常取决于什么?

体重是否正常主要取决于能量摄入与消耗的平衡。进食量大而身体活动量不足,就会造成超重或肥胖;相反,进食量不足或身体能量消耗大,会引起体重过低或消瘦。



来源:健康中国