

生理期真的吃不胖吗

妇科医生说“变瘦”的真相

要是减肥有捷径,那么一定有不少人愿意尝试。

不知何时,网上出现了多个版本的声称“经期减肥快”的文章:《利用好经期,可以让你多瘦三斤》《利用生理期,轻松月瘦10斤》《经期如何科学减肥》……经期真的是减肥黄金期吗?

经期真的更容易减肥吗

关于经期减肥,流传较广的主要有以下两类说法。下面,妇科医生将对这些说法进行辟谣——

1. 经期新陈代谢会加快吗

武汉市中心医院妇科医生陈瑛说,月经期间,身体的新陈代谢水平确实会有一定程度的加快,但这种加快微不足道,吃块小蛋糕或者喝杯奶茶,热量就回来了,因此,经期也不能无节制地吃东西,否则一样会发胖。

2. 月经前一周运动,消耗热量是平时的2倍吗

哈尔滨医科大学附属第四医院妇产科主任韩世愈教授介绍说,经期减肥的理论基础是,认为经期热量消耗是非经期的两倍。这一点本身就站不住脚。

正常人体在安静状态下的能量代谢水平通常用基础代谢率来衡量,这是机体可维持正常生理功能的最小产热速率。体温每升高1℃,基础代谢率就会升高13%左右。

女性基础体温在排卵后要升高0.3℃—0.5℃。若以基础代谢率为1200千卡/天来算,排卵后,每天的消耗只比平时多了47千卡—78千卡的热量,相当于骑自行车15分钟。

因此,从能量消耗总量来看,在月经周期的不同阶段运动,所消耗的能量并没有明显的不同。可以说,月经期对减肥没有任何加大热量消耗的作用。

经期过后为什么会“瘦”

不少女性在月经过后,体重确实略微减轻了。然而,这种“瘦”并不是体内的脂肪变少了,而是因为身体消肿了。

女性在经期前,受体内激素影响,容易导致水钠潴留,即水肿。此时,体内水分增加,子宫内膜增厚,身体水肿,体重增加。经期后,随着雌孕激素的迅速下降,子宫内膜脱落,经血和体内的水分、代谢产物被排出,水肿逐渐消失,女性就会感觉自己变瘦了。

因此,当水肿的现象消失时,体重可

能会略微下降。想知道自己到底瘦了没有,应该在月经结束两天后再测体重。

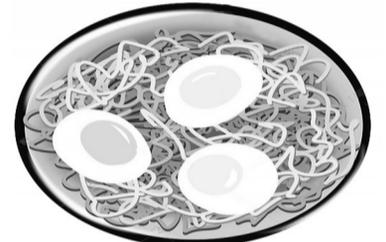
经前、经期、经后怎样健康减肥

美国营养学家利默·鲍姆根据女性月经周期各个阶段的特点,制订了一个运动与饮食计划,帮助女性平衡身体健康。

月经期 第1天—第5天 这个阶段的女性食欲减退,建议——



从新鲜果蔬如彩椒中获取维生素C



从鸡蛋和全谷物中获取维生素B



从红肉、甲壳类动物、豆类、深绿色蔬菜和芝麻中获取铁



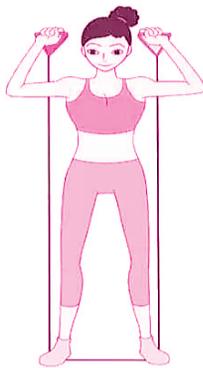
从酸奶中获取钙质
此时,应当让身体得到充分的休息,即使需要运动,也要以散步、拉伸、瑜伽、普拉提等较舒缓的运动为主。

卵泡期 第6天—第13天 这个阶段的女性食欲大增,此时的运动可以比较剧烈,以消耗热量为主,比如力量训练、短跑、跳绳等。

排卵期 第14天—第20天 此时女性应当加强运动,比如骑动感单车、跳舞,或比平时多跑1公里。

黄体期 第21天—第30天 此时女性精力下降,还会感觉压力大、偏头痛、愤怒、乳房胀痛、双腿酸软等。

在这段时间里,女性可进行全身运动,如瑜伽、游泳、慢跑等,以便消耗热量,达到减肥的目的。



张杰

假笑也有益身心

和不熟的人合影时,想赶快结束话题时,或没话可接时,你可能会露出一个尴尬而不失礼貌的微笑。心理学家表示,假笑也对身心有益。通常,假笑和真笑的最大区别是,假笑一般只有嘴角上提,眼轮匝肌不会收缩,因为它不受意识支配,只有真笑时才会发生变化。研究发现,努力假笑时,也会刺激大脑中与愉快感觉有关的区域。

——《生命时报》

早上喝咖啡可能更疲惫

每天早上,为了打起精神,有些人可能会喝杯咖啡提神,但这反而可能加重疲惫感。首先,过量摄入咖啡后,新陈代谢猛烈加速,会使人昏昏欲睡;其次,人体在清晨时已经几小时没有补充水分了,咖啡因的脱水作用会加速身体的“干渴”症状,使人失去活力。因此,早上喝咖啡一定要适量,且要及时补充白开水。

——《生命时报》

少做伤脾事 脸上不长斑

现在的女性,不仅要照顾家庭,还要为工作奔波,考虑的事情多,烦恼也不少。不少女性还没到50岁,脸上就出现了黄褐斑。

中国中医科学院广安门医院内分泌科医生连凤梅分享了自己治疗黄褐斑的经验:

从中医角度来说,脾气不足或饮食不良都会使气血生化受阻,气血不足,不能滋润面部肌肤,斑就会出现。要一直保持好状态,不能靠吃药,要避免脾虚,日常就要规律饮食、规律作息,少做伤脾的事。

1. 不要过度劳累 过度劳累有可能造成内分泌失调,进而使我们的消化功能受到影响。长时间这样的话,就容易脾虚。

2. 不要吃得太饱 人如果比较饥饿,就会一味地想要吃饱,稍不注意,就会出现吃得太饱的现象。同时,好吃的食物通常都是高盐、高糖、高油脂,这些食物吃得太多,脾胃负担就会增加,进而影响身体中气血的运行,脾虚的现象也就因此产生。

另外,如果经常食用口味比较重的食物,身体内的湿气就会一直堆积。湿气重了,各种疾病就会不断找上门来,导致脾虚。

3. 不要饮凉食冷
人体中的脾脏是非常害怕寒冷的,如果天天吃冷食、喝冷饮,就会使脾脏内的阳气流失,脾虚也是迟早的事情。

4. 不要思虑过度
经常思虑过度、瞻前顾后,就会影响我们的食欲,吃饭的时候会感觉没有胃口,脾胃消化食物的能力就会减弱。如果一直这样,身体就不能从食物当中获取应有的营养,也有可能导致脾虚。

5. 不要久坐不动
如果长期坐着不动,血液循环就会受到影响,脾脏得不到充足的血液供应,就会不断受损,导致脾虚。中医认为,脾脏与肌肉是相通的,如果一直坐着不动,身体内元气就会受损,我们的脾脏也会随之受损。

任璇 杨小明

分类广告

电话:13931760178(微信同号)

高低压电工、保安员、保洁员、车场管理员(女性,50岁以下)、消防管理员、以上待遇面议。
15303177088 18303179887

狮源塑料制品有限公司
1、男工10-20名,要求身体健康,能够吃苦耐劳,6000-8000元,两班倒;2、女工,两班倒5000-6000元,外地最好;3、叉车工一名,30-50岁,4000元,8小时制。可住,中午有工作餐。
0317-4842518 18713092895
联系人:黄厂长
地址:沧县姚官屯工业路7号

高速公路检查站 诚聘

一、招聘岗位:高速公路安检站安检员、路网监控员。
二、应聘条件:1.男、18-35周岁,净身高170cm以上;2.手臂等裸露处无纹身,无前科,无疾病史,无大面积疤痕;3.退役军人优先录用。
三、薪资待遇:实习期3-6个月,(河北省内或北京高速)参加岗前培训实习,带薪培训3500/月。转正后工资4500+元/月(职工食堂福利性生活)职务津贴和奖金另计,并享受五险一金待遇。
四、联系方式:
报名电话:0317_8655555
报名地址:沧州市旭宏大厦A座1501

沧州品初商贸有限公司 诚聘

本公司是一家大型食品流通企业,主营饮料、方便面、休闲食品等快销食品。为了公司更好地发展,现诚聘业务主管一名。要求从事食品行业销售三年以上,有开拓市场经营管理能力,大专以上学历,年龄30岁左右,待遇从优,年薪十万。
工作地点:沧县纸房头工业园
联系人:王经理
电话:13931787310

中调商贸有限公司
沧县业务员4000-8000元,电三轮配送工3200-3700元、司机3500-4500元,微机员2300-3000元,会计2500-3000元。
13930790072 13166565766

运河弹簧公司

操作工,冲压工,车工,45周岁以下,工资3500-5000元。
联系人:李女士18730707799

吉时雨桶装水销售有限公司
1.送水工,28-45岁,5000起步,第二个月5500(5000-7500)公休2天;年龄50-60岁,活量少工资4000,就近安排工作。
2.客服:接听电话为主,25-35岁,7小时,2天公休。
地点:荣盛写字楼(冬暖夏凉,环境舒适)
电话:15716885158

总经理助理、办公室文员、业务开发及销售、外贸销售人员
沧县3000-8000元;董事长司机兼文员助理4000-5000元。五险、全年年终奖、岗位津贴、工龄工资、年终奖。
18731748358 刘经理

4米2厢货司机+市区三轮送货工,4000-5000元;有销货提成,男45岁以下,司机两年以上驾龄,身体健康,品格好,新华区居住者优先! 17717734415

彩瑞广告材料公司招聘
1.箱货司机:c本5000-6000;2.仓库工人:货物入库存出4000-5000(可以只上18:00晚班按小时计工资);3.电话跟单员(女):3000-4000;4.营业员(女):2800-4000。以上招聘要求年龄:22-45岁,认真负责,吃苦耐劳,有公休、年终奖,交保险,免费提供食宿。
电话:18803171801(微信同号)

沧州水韵江南足疗养生会所急聘

位于盐山县金泰大酒店对面,会所集保健、简餐、商务多功能一体的大型休闲会所,豪华装修,高雅大气,停车方便,以“为顾客服务、精减至上、满意至上、健康至上”为经营理念,缔造尊贵时尚休闲,新的感觉,新的体验,会所开业在即诚聘以下人员:足疗技师30名,保底8000-12000元;采耳师5名,保底8000-12000元;店面经理1名,主管1名,7000-12000元;服务员3名,服务员2名,3000-6000元;会计1名,4000元左右。专业厨师做三菜一汤,空调,洗衣机,公平一公正一公开对待。
电话:18303179153 周经理
18631733020 张经理