

吃一块月饼 要用多大力气减肥



中秋节期间,摆上千家万户餐桌的月饼各式各样,但不变的是——每一块月饼都是高热量。

近日,美国健身媒体的中文网站就对月饼的热量进行了一次调查和整理,然后通过健身教练和医生的采访,给出了包括健身人士在内的所有“美食家”们吃月饼的一些注意事项。

1 月饼的热量有多高

专家根据月饼包装袋上标记的成分和热量综合计算,然后通过实验对比,而最终整合的各种不同口味的月饼的热量:

首先,广式蛋黄月饼一直是传统月饼中的经典,这种豆沙、莲蓉、麦芽等不同成分的月饼,还包含了一颗到两颗咸蛋黄。

这样丰富的内馅意味着相当高的热量。据统计,一颗广式蛋黄月饼的热量在790大卡

左右,相当于3碗米饭的热量。

其次,这几年流行起来的冰淇淋月饼,大都采用牛奶、奶油等主料,有时候也会配上巧克力和果酱。这种类似于西点的月饼,单个的热量一般在250大卡到300大卡。

此外,还有传统的鲜肉月饼。因在制作上和其他月饼的不同,鲜肉月饼在表皮和肉馅里都含有猪油,“双倍油”的叠加,让鲜肉月饼的热量也不低,一般一个100克的鲜肉月饼,

热量可以达到350大卡到400大卡。

除此之外,像豆沙馅的月饼,热量也在350大卡左右。

如换成另一种更加直观的热量对比方式,那么一个100克的广式蛋黄月饼,相当于至少3碗150克米饭的热量;一个豆沙月饼相当于2碗150克的米饭;100克的五仁月饼则相当于差不多3碗150克的米饭。

2 吃月饼有讲究

首先,吃东西自然是不要过量。一个月饼分成几块,一家人一起品尝,是最合适的方式。

其次,根据医生的建议,如果想要更健康地吃月饼,可以考虑含有高纤维的月饼。

这类月饼一般含有坚果、五谷粉或是地瓜这样的高纤维成分。除了选择高纤维的月饼,低糖和少油的月饼也是理想的选择。

另外,在选择月饼的时候进行考量。除了低热量和低糖

分的月饼,还应该选择低胆固醇的月饼。

除此之外,挑选“零反式脂肪”的月饼也可以帮助身体保持健康——所谓的“反式脂肪”,又称为反式脂肪酸、逆态脂肪酸,是一种不饱和脂肪酸。

最后,就是在品尝月饼的时候,可以适量配一些茶水,还可以放一些柚子皮或陈皮泡在热茶里。

有些人不宜多吃月饼。除糖尿病人群以外,有心血管疾

病的群体也应注意月饼的摄入量,月饼基本上都是高热量的食物,且油脂和糖分含量不低,有可能会引起胆固醇和血糖升高。

此外,有慢性肾病的患者,也应该控制月饼的摄入量。

因大部分的慢性肾脏病变,是心血管疾病及糖尿病的并发症,因此,也要注意避免过量摄取糖分、反式脂肪和钠等。

3 “有氧加无氧”对燃脂更有效

从传统意义上说,减肥最经典的方法是长时间的耐力性运动,主要表现为训练量很大,强度中等偏低,甚至于低强度。

低强度主要适用于中老年或者健身初学者。年轻人是低强度向中强度的过渡,甚至于是中高强度。

时任上海体育学院运动科学学院研究生导师陆大江表示,减肥光靠有氧中低强度的运动是不够的,还需结合一些力量训练。

它的作用有三个方面:加强骨骼硬度、提高关节稳定性、通过增加瘦体重(肌肉体积),

减少体脂来改变身体成分,从而加快机体的新陈代谢,达到减肥的目的。

按照陆大江的建议,想要更好地消耗热量和控制体重,那么力量训练和有氧运动的比例要控制好。

女性想要更有效燃脂,一般以有氧运动为主,肌肉练习为辅,因一段时间内,肌肉的增加反而会令体重有所增加。

减重过程中,抗阻练习的增加相对于只做有氧运动体重下降得没有这么快,但脂肪的百分比会明显降低。

此外,每天摄入的热量与

个人的身高、体重以及活动情况有关,普通人一般每日的摄入量约在2000大卡—2200大卡。

大多数的人,每天减少平均400大卡—500大卡的摄入,就可以有效控制体重。同时,最低热量摄入不要低于1200大卡。

根据这样的一组数据,再考虑上月饼的热量,就可以大致了解每一天可以品尝多少不同口味的月饼。

据“澎湃新闻”

每天跳操两小时 竟导致“肌肉溶解”

近日,浙江的小朱在运动后,下肢肌肉开始出现酸痛。直到症状不断加重,尿液颜色变成酱油色,小朱才意识到情况不对。经过检查,小朱的血肌酐、肌酸激酶、乳酸脱氢酶等指标都严重偏高,医生考虑她患的是“横纹肌溶解症”。

“横纹肌溶解症”不是一种疾病

人体肌肉主要分三大类,有骨骼肌、心肌及平滑肌。横纹肌指的是骨骼肌和心肌。作为“力量型”肌肉,横纹肌是人体肌肉的主要类型之一。所谓“横纹肌溶解症”,实际上是某些因素造成骨骼肌细胞被破坏,释放一种被称为“肌血球素”的物质到血液里。肌血球素分解成某些有毒物质,它们可能堵塞肾组织导致肾衰。

“横纹肌溶解症”不是一种疾病,而是一类具有相似表现的临床综合征,其原因多种多样。最典型的表现是肌肉疼痛、无力以及浓茶样或酱油色尿液,也有可能出现危及生命的严重情形,例如:急性肾衰竭、心律失常、心衰、肝功能衰竭等。

大多数“横纹肌溶解症”症状较轻

医生表示,从医院急诊内科近年来接诊的“横纹肌溶解症”病例来看,大多数为轻度,有些患者只要多加休息、多喝水,症状即可缓解。

部分症状较严重的患者,如果及时发现、及早就医,一般只需要通过补液的方式稀释血液,有助于将破坏的肌细胞排出体外,保护肾功能,症状就会有所缓解。

症状最为严重的如造成肾功能损伤甚至衰竭的病例,在临床上并不多见,这些往往需要做血液透析才能进行治疗。

如何预防“横纹肌溶解症”

首先,运动要适量、循序渐进。运动之前做好热身,运动中适量补充水分和电解质。

其次,重视药物因素。临床上由错用药物引起的“横纹肌溶解症”并不少见,因此,要遵医嘱按量、按时服药。

运动过量可以这样判断,例如:跑步时可以与他人交谈,心脏没有超负荷的感觉,则是健康的运动量;锻炼时,如果身体某一部位产生疼痛感,就应减少练习次数和动作幅度;新手做有氧运动,时间宜控制在15分钟—20分钟。
据人民网



去市场买菜 如何注意手部防护

居民进入菜市场或生鲜超市,要主动扫码、测温,并全程佩戴好口罩。购物时,与他人保持1米以上距离,尽量不闲聊,不拉下口罩交谈,过秤、交款、排队也要保持社交距离。

许多市民购买食物时,习惯用手触摸辨别食物卖相、是否新鲜,试吃食物。在疫情期间,市场购物时,应尽量避免触摸公用物品、品尝试吃品,注意双手清洁,不要用手触碰眼、口、鼻。此外,交款时推荐使用无接触式电子支付方式。

对于使用线上软件下单买菜的市民,建议外卖下单时选择“无接触配送”服务,请配送员放在指定位置,再自行收取,减少面对面接触。

买菜回家后,第一时间洗手,再去处理食品。水果和蔬菜食用前先用水清洗。尽快冷藏所有易腐食品,肉、蛋、家禽和海鲜等食物要彻底煮熟。
综合