

三月女人季 塑身正当时

专家教您摆脱减肥误区,选择正确减肥方式

阳春三月女人季,女人让春天更加美丽。脱掉厚重的冬日外套,换上春装,如果没有好身材,如何闪亮动人呢?在三八妇女节来临之际,我们请专家,帮您选择正确的“塑身美体路线”,好在衣衫轻薄之时,展现完美身材,帮助大家少走弯路、不走歧路、走健康减肥之路。

记者 蒋晓蕾

【误区1】节食减肥快速?

说到减肥,很多人首先想到的就是不吃不吃再不吃。不过,对于一般人来说,长期节食显然是很难坚持的,而突击性节食不仅有害身体健康,也会半途而废。

有研究表明,身体在突击节食两天后,就会产生饥饿感,因而降低新陈代谢率。更糟的是,在突击节食中所失去的体重除了脂肪的减少,还包括水分和肌肉组织的丧失。体重减轻越快,节食停止后体重反弹就会更快。

【误区2】运动减肥通吃?

“运动强度越大效果越好,其实不尽然,减肥人士的运动应遵循因人而异、循序渐进的原则。”有健身教练建议,“因人而异”即针对不同的对象、不同的肥胖情况区别对待,有针对性地采用体育锻炼的手段。“循序渐进”即逐步增加运动负荷的原则,有一定强度刺激才能使机体的适应性改变。运动量过小无锻炼作用,但过大的运动量会引起机体机能的破坏。在身体锻炼中不可采取“暴饮暴食”的方法,突然地加大运动量或突然地中断练习。

另外,人们青睐的传统有氧运动强度低、持续时间长,相对来说,只能促进新陈代谢和心肺功能,并不能根本改变女性的体型。要减肥、想塑身,还需在专业教练的指导下,根据自身体态有针对性的进行运动。

另外,吃辛辣食物可以减肥并非易事,多吃辛辣食物反而对胃肠道功能有影响,增加对胃黏膜的刺激,容易引起胃出血。而且吃太多刺激性食物还会令皮肤变得粗糙,容易得暗疮。据了解,由中华传统医学会正式推广的“早餐第一步”采用100%纯天然谷果,改变了单一不变的食谱控制体重和水果减肥的方式,使身体吸收了全面均衡的营养。

【误区3】

药物减肥有效?

服用减肥药是时下流行的减肥方法。事实是,减肥并非一日之功,也绝不是吃几粒减肥药就能达到目的的。减肥药物可能有多种副作用,不同种类的药物,副作用各不相同。常用的食欲抑制剂可引起轻度的失眠、口干、头晕、抑郁、乏力、便秘、恶心等;有的可能引起血压高和心动过速;还有的可能引起药物性肝损害。

减少肠道脂肪吸收的药物可能引起腹泻、脂溶性维生素吸收不良等副作用。泻药可引起机体脱水,严重时还会导致电解质紊乱。更何况很多肥胖患者服用成分不明的所谓减肥偏方治疗肥胖症,危害就不言而喻了。

目前,有些肥胖患者减肥心切,总希望短时间内通过减肥药将体重下降至正常水平,最好能一个月瘦二三十斤。殊不知,快速的体重下降有害无益,不仅减肥成果不容易保持,反弹率极高,而且容易导致身体严重透支,营养不良,诱发各种意想不到的疾病。专家指出,“以循序渐进,合理运动为基础,按医嘱适当配合健康的食疗,才是可行的。”



你不可不知的减肥小诀窍

- 1.十二分钟自由泳,可耗836KJ热量。
- 2.每日1万步的行走能保持体型不反弹。
- 3.拉伸运动,一次坚持七秒效果最好。
- 4.慢跑20分钟以上就能减肥。
- 5.三秒钟按压耳部穴位5下,能控制食欲。
- 6.三十分钟足底按摩,有效减少食欲。
- 7.坐着时,脚尖提起挺立,锻炼腿部肌肉。
- 8.吃饭时每口咀嚼20下。

温馨提醒



34岁的女中医于某最近因为一组写真照而迅速走红,照片中的她身材堪称完美,而且皮肤洁白无瑕。网友纷纷表示,这样的身材,这样的皮肤,就是20多岁的模特也未必有。而更令人称奇的是,据说不久前的她身材还相当普通,皮肤也略显粗糙。

是什么让她有了如此惊人的变化呢?

超美女中医 火辣身材惹争议

■都是早餐惹的“祸”

经过一番努力,笔者终于找到了照片中人——食品健康研究中心的研究员于某。

据于某讲,自己的身材和皮肤之所以这么好,竟然是因为一顿早餐。

“我是去年来中心工作的,刚来的时候有件事让我觉得特奇怪。中心100多人,上到德高望重的老专家、下到基层研究员。居然都在吃

一种中心自己调的早餐。这种早餐是粉状的,吃的时候加水一冲,喝着有股燕麦和牛奶的味道,很好喝。我才吃了3天,身体竟然就有了很大的变化,明明挺合适的裤子居然松的直往下掉!眼角的细纹浅了,连脸上的色斑都淡了!

我觉得特惊讶,就跑去问我们科的主任。他告诉我,这种早餐叫“早餐第一步”是中心几位老专家花了8年多的时间才调配成的食

疗秘方。它是从10余种谷果中提取精华而成的。富含三十几种特殊的营养物质。能补中开胃、健脾祛湿,平衡阴阳。吃这种早餐减肥,胖人一般3天就能瘦7斤,而且不用节食。还能去三高、淡化色斑、美白肌肤、延缓衰老...好处可多了。所以,女人、男人、老人、孩子、三高、心脏病、糖尿病人、亚健康的人尤其应该吃!详情可以咨询0371-55697687

我这不算什么。于某笑着说:“我这开车的刘师傅原来180多斤,血压、血脂、血糖都超标,有阵子因为心脏病犯的特别厉害,都要办内退了。结果吃了这种早餐没多久,体重就减到了140,三高也没了,心脏病也不怎么犯了,现在还上班呢”。

在中心布告栏,笔者看到几封群众来信。家住丰台岳各庄北桥的刘女士说:我生完孩子胖了30多斤。吃了咱们的早餐,10天就瘦了将近20斤,最棒的是还不用节食。

一封致歉信吸引了我,信中说:我老伴吃咱们这早餐,才3天就瘦了四五斤,我一看瘦得这么快,生怕里面有什么违禁成分,就送到质监部门去了。结果人家一检测,说成分是100%纯绿色的,别说违禁成分了,连点色素、香精都没有,特别安全。

■减肥:吃药不如吃早餐

吃早餐减肥和吃减肥药比,究竟谁更好呢?著名中医石教授认为:

首先,用餐就比吃药要健康。其次,“早餐第一步”是通过健脾养胃和果蔬精化双效去脂,减肥速度更快。

而且它能在去脂的同时起到淡斑、去皱、美白的作用。而减肥茶只是单纯的泻水,吃久了还会便秘、长斑。所以,它们两个从根本上是不能比的。

■早餐减肥 首创婴儿级标准

近日,中华传统医学会对外宣布:2003年全国十大食品健康重点研究项目之一的“减肥早餐”经过20余位专家8年的努力,已研制成功。中华传统医学会正式将北京食品健康研究中心研制的减肥早餐——“早餐第一步”列为重点推广产品并将在全国3000家正规医院、医疗机构向有肥胖及三高问题的患者推荐! “减肥早餐”的原料100%采用纯天然谷果,不含药物成分,甚至是防腐剂、色素、香精。是唯一敢于承诺婴儿服用也安全的营养瘦身餐!学会专家委员会专家组一致认为:“早餐第一步”,不含药、没有副作用。所以非常适合青少年、中年人、老人已经女性朋友服用。

据了解,“早餐第一步”已于2011年取得了国家QS、CMA双重质量认证,在河南已经上市,广大市民可以拨打电话咨询订购,推广中心的电话是0371-55697687,市内送货,货到付款!