

Top01 天然、草本的减肥产品安全

市面上有很多减肥保健产品,但均有一定的副作用,严重的还会危害人体健康。只有那些标注着“天然的”、“草本的”减肥产品是安全有效的。

真相:果壳网相关专家说,那些打着“纯天然”或者“草本”旗号的减肥产品并不一定安全,这些产品通常都没有用科学的检验方法证明其安全性或有效性。

现在真正的减肥药,以前用得比较多的就是中枢性的,也就是

说吃完了之后根本就不想吃饭,抑制本身食欲,最开始用的是芬弗拉明,可是这个药用了以后,会引起一系列的问题,对心脏会有损害,造成心脏瓣膜病的发生。另外,所有减肥药都是处方药,所以一定要到医院去,因为医生

会根据整个肥胖的情况,以及肥胖是不是有这些合并症,综合多方面来选择用药。



每逢佳节胖三斤,过完新一轮减肥大潮开始踢爆“十

Top02 保鲜膜、辣椒霜能“燃烧”脂肪

运动时用保鲜膜包住想瘦的部位可以提高局部温度,大量排汗以达到燃烧脂肪的效果。而辣椒霜可以促进血液循环,帮助脂肪燃烧,瘦身纤体。

真相:保鲜膜的透气性比较低,因此运动时裹在身上会提高局部体温。身体为了散热便会大量出汗,出汗后体重可能会减轻,令人产生减肥有效的错觉。但其实减轻的重量主要是身体损失的水分,补充水分以后重量就又回来了,而脂肪细胞里的脂肪是不会跟

着汗水一起跑掉的。

辣椒霜中的主要有效成分是辣椒素,可扩张血管、加速血流,使部位变红发热,这和运动后身体的发热很像,可能因此让人误以为能起到和运动一样的减肥作用。殊不知,运动减肥的真正原因是消耗了大量的能量,发热只是伴随产生

的现象。扩张血管、加速血流或许会在一定程度上加快局部的新陈代谢,但并没有研究表明涂辣椒素会有显著的减肥效果。

Top03 弹力袜有助燃脂减肥

穿上弹力袜后,腿部会感到收紧发热,这便是在燃脂减肥的过程,长时间穿戴可以健康有效地瘦腿。

真相:对于大腿粗的人来说,“弹力袜”可谓是瘦腿神器。将自己塞进弹力袜后,会感到双腿收紧发热,此时,按照弹力袜的“官方说法”便是在燃烧脂肪。长期穿着弹力袜,便能达到减肥功效。事实

上,弹力袜真正的用途却是医用,它一般适用于有静脉曲张、淋巴水肿病症的患者,通过袜子不同压力段使血液产生回流,缓解腿部不舒服的症状。粗腿MM们穿上后觉得发热,是因为下肢血液循环加速

的缘故,并不是在燃烧脂肪,也不能达到减肥的效果。

Top04 吃黑巧克力能减肥

黑巧克力吃起来很苦,因为其中糖的含量很少,而其中的其他成分能有效抑制人体吸收脂肪的能力,因此每天少吃点黑巧克力可以减肥。

真相:总的来说,黑巧克力是一种能量密度都很大的食物。黑巧克力中钠和糖的含量会低于牛奶巧克力、白巧克力,但是脂肪含量(尤其是饱和脂肪的含量)还是很高。因此黑巧克力绝对不是能够减肥的食品。要想减肥,还是要控制总能量摄入和运动相结

合。

不过,黑巧克力里面含有的咖啡因可以有效控制人的食欲,并且可以促进人体的新陈代谢,如果在饭前一小时食用,黑巧克力会让人产生饱腹感,不会觉得饥饿,从而正餐时就不用摄取很多,起到控制食欲的作用。

Top05 拔智齿可以瘦脸

拔掉两边的智齿,就可以让脸部瘦下来,有很多女明星就是这样缩小脸型的。

真相:减肥不仅得瘦肚子,更得从头到脚集体“缩水”才行。于是,大饼脸的MM们开始打起了脸蛋的主意。虽然女明星们推广着“拔智齿瘦脸”的“样

板”,但真实的情况是脸的宽度和形状与智齿无关,“拔智齿瘦脸”只是一种错觉。所以,大脸一族的MM们就不用“牺牲”牙齿来瘦脸了。



每逢佳节胖三斤,过完春节的您,现在体重有增加吗? “三月不减肥,四月肥肉赘”。进入3月,新一轮的减肥大战开始打响,面对网上各式各样的减肥“神方”,恨不得一用上,一秒钟就拥有魔鬼身材。可是在面对漫天飞舞的减肥方法面前,有哪些流言蒙骗了我们的双眼? 又有哪些传言影响了我们减肥的脚步? 赶在新一轮的减肥大潮开始之前,科技网站果壳网推出“十大减肥流言”,将各路减肥“神方”进行逐个剖析。踢爆流言,有专家护航您的“减肥路”。
郑州晚报记者 李鹏云

郑州济华骨科医院

诊疗科目

内科 外科
中医内科专业
中医外科专业
中医骨伤科等

(豫)中医广【2013】第03-29-034号

地址:郑州市红专路106号院
联系电话:0371-96995

郑州圣玛妇产医院

诊疗科目

妇产科
妇女保健科
儿科门诊等

(豫)医广【2013】第01-07-012号

地址:郑州市农业路3号
联系电话:0371-66903333

郑州集美整形美容医院

诊疗科目:

外科门诊 口腔科门诊
皮肤病专业 医疗美容科
中医科门诊 医学检验科
麻醉科 X线诊断专业
心电诊断专业 超声诊断专业

(豫)医广【2013】第07-05-336号

0371-60907777 www.jmzx-hn.com
地址:西大街238#(与管城街交会处)

河南大学眼科中心普瑞眼科医院

诊疗科目

宇航飞秒激光治近视
白内障专科 儿童眼病专科
眼底病专科 青光眼专科
角膜病专科 眼外伤专科

(豫)医广【2013】第06-19-296号

0371-60195888 www.p0371.com
医院地址:郑州市东明路与纬四路交汇处