

春节的您体重有增加吗? 之前,科技网站果壳网—— 大减肥流言”



Top06 月经周期减肥“事半功倍”

减肥也有“生理周期”。月经第4天左右热量消耗是平时的两倍,此时消化吸收功能不好,故吃高热量的东西也不会胖;而月经结束后的一周是减肥起快期,在这期间节食加运动减肥效果更好。

真相:从能量消耗总量的角度来看,月经周期本身并不会带来大量的能量消耗,而在月经周期的不同阶段运动,所消耗的能力也没有明显不同,基本可以说月经周期对于减肥并没有作用。

“生理期减肥法”不能盲从,女生在生理期阶段不宜大幅度减肥,应该采取温和的减肥方式,避免过度节食和大量运动。况且“生理期减肥法”减去的是水分,而不是脂肪。

Top07 “负卡路里食物”可助人瘦

一些食物在消化过程中会消耗比这个食物所提供的能量还要多的能量,这些食物被称为负卡路里食物,可让人越吃越瘦。

真相:食物的基本功能之一就是为人们提供所需的能量,但进食过程中也要消耗一些能量,这一过程所引起的额外能量消耗就是食物热效应。目前没有证据表明

有食物是负卡路里的,即使经常被人们提及的“负卡路里”食物——芹菜,其热效应值也有8%。

所以,真正的负卡路里食物并不存



在,网络上推荐的大多是一些能量低、富含膳食纤维的植物性食物,而打着“负能量”的旗号大肆宣传的减肥产品就更不靠谱了。

Top08 吃一口鱿鱼=40口肥肉

天气渐渐变暖,又到了享受铁板鱿鱼的好季节,不过每100克鱿鱼的胆固醇含量高达615毫克,是肥肉胆固醇含量的40倍,也就是说吃一口鱿鱼等于吃了40口肥肉。

真相:鱿鱼中含有丰富的钙、磷、铁元素,对骨骼发育和造血十分有益,可预防贫血。鱿鱼除了富含蛋白质及人体所需的氨基酸

外,还含有大量牛磺酸,是一种低热量食品,可缓解疲劳、恢复视力、改善肝脏功能。

鱿鱼的胆固醇含量的确挺高,明显要

高于肥肉,但是并没有40倍那么大的差异。健康人群只需要注意每次控制摄入的量,可正常使用。

Top09 晚8点后吃东西会长胖

晚8点后吃东西,距离睡觉时间短,运动量小,容易积累脂肪,导致发胖。

真相:导致身体发胖的不是进食的时间,而是你吃了什么、吃了多少。有些减肥食谱之所以会建议提前吃晚饭、吃完了就不要再吃别的东西,是因为有的人

(特别是那些白天少吃了一顿的人)在晚上容易过度饮食。专家说:“如果你发现自己在晚餐时吃得收不住,很可能是因为你白天没有摄取足够的优质卡路里。”

其实你大可以放心晚饭后再吃点东西,只要注意吃的是什么就可以了。建

议首选是一顿便餐,或者是一杯由水、浆果和少许脂肪调制而成的奶昔。如果觉得这份夜宵实在太清淡,那就试试不含脂肪的酸奶或者脱脂牛奶麦片粥,又或者试试只含100卡路里的零食饼干。因为,无节制的饮食才是长胖的真正隐患所在。

Top10 高蛋白低碳水化合物饮食利健康减肥

众所周知,摄入的碳水化合物在人体内更容易转化成脂肪,而蛋白质则相对稳定。因此,高蛋白低碳水化合物饮食既能保证营养又能有效减肥,是健康的减肥方法。

真相:高蛋白低碳水化合物的减肥食谱通常热量比较低,确实能让体重在短期内下降,但并不是健康的减肥方法。

首先,该食谱不均衡,不能满足人体对碳水化合物、蛋白质和脂肪的每日所需,禁食某种食物,比如全谷物食品、水果和蔬菜等,可能导致身体缺乏一些重要营养物质,

引发健康问题。

其次,减肥的关键是热量消耗大于摄入,但并非热量摄入越少越好,需要在保证人体正常生理活动的基础上,控制热量摄入,增加消耗(如运动、做家务)。如果一味减少热量摄入,一方面无法长期坚持,另一方面一旦恢复正常饮食,普遍会反弹,这样反而对健康的损害更大。

出资千万低调行善 古天乐善举引热议



日前,据香港媒体报道,古天乐贯彻自己的低调性格,在过去5年默默做善事,却毫不声张,消息出来,引发了热议。报道称,古天乐目睹四川地震摧毁了很多人的家园,很受触动。2009年,古天乐成立慈善基金,几年来在内地捐建了61间学校、20多间医疗所和50口水窖。有网友统计,古天乐累计捐献善款将近2500万元。古天乐除了捐钱,还派人监察,保障质量安全。

媒体记者致电古天乐,他回应只是本着做善事的心,不想谈论金钱,会一直做下去。对于古天乐的低调善举,网友都留言称赞。古天乐低调

捐建学校的话题一度排上微博热门话题前三。

古天乐自身的高人气使得每年都有很多企业邀其代言自家产品,古天乐最后选择了本土日化第一品牌索芙特。古天乐出席海南博鳌举办的索芙特古天乐形象代言签约仪式时称,他对企业文化很看重,愿意和有社会责任心的企业合作。作为本土日化品牌扛旗者的索芙特,从几年前起,就成立了索芙特大慈善基金会,开展“大慈索芙特 十分公益心”计划,索芙特的社会责任感和爱心,是打动古天乐,促成二者结缘的重要原因。

8年前,索芙特推出现代汉方防脱洗发水,获得市场高度认可。今天,索芙特推出全新升级6级防脱育发香波,邀请古天乐代言,力挺民族品牌。6级防脱育发香波上市后随即热卖,获得了消费者的认可。作为本土日化第一民族品牌的索芙特,将和同样乐于为人们带来幸福的古天乐一起,以至善至美感动中国。 蒋晓蕾

降血压 赵之心教您“无病一身轻”

为答谢社会各界一直以来的关心、支持和厚爱,昨日上午,穴压安老年健康俱乐部邀请赵之心老师开始新春第一讲,希望通过赵之心老师生动的演讲,感召更多读者和中老年朋友加入健身的队伍,走出健康,活出精彩。

赵之心,北京市科学健身专家讲师团秘书长、北京市徒步运动协会常务副会长、中华糖

尿病协会副会长。自1997年以来,他创立的“有氧健身大步走”、“强身健骨操”、“新编五禽行”、“新编八段锦”等大众锻炼项目,备受人们喜爱。此次河南之行,他带来了生动活泼的演讲,受到了绿城中老年朋友的热捧,目前越来越多的人报名参加穴压安老年健康俱乐部,动一动,健康提上去,血压降下来。 蒋晓蕾

3月8日,植得举办牙齿美白沙龙

春暖花开,美丽绽放。您还在为黑黄牙、四环素牙而苦恼吗?您还在为色素牙、氟斑牙而羞于启齿吗?为让广大爱美顾客在阳春三月拥有一口洁白靓丽的好牙齿,3月8日,植得口腔河南总院洁牙美齿中心将举办“花开三月,美牙有约”免费体验活动。活动除可聆听口腔专家举

办的美齿大课堂公益讲座外,现场抽奖环节的获奖者将有机会免费体验牙齿变白,月底之前到植得口腔做美齿、正畸还可享受优惠。

3月8日女人节,来郑州植得口腔,参与牙齿美白体验,亲自见证丑牙、问题牙瞬间大变身吧。 蒋晓蕾