

康

养

合理饮食 适度运动 科学养生

冬季减肥不努力 春天一到徒伤悲

你知道吗?

冬天是减肥的“黄金季节”

冬天,是一个容易发胖的季节,特别是站在年终岁尾的时候,各种聚会也变得越来越,大部分聚餐也都是选择在晚上,于是,这一段时间成了最容易“长膘”的时候。但是,根据科学研究,冬天也是减肥的“黄金季节”。

冬天可以减掉更多脂肪

相信有减脂经历的人,应该对“基础代谢”4个字很熟悉。

基础代谢是:“人在自然温度非活动状态下,处于消化状态,维持生命所需要的最低能量。”而这不光关乎体重秤上的数字,和体内脏器肠道的运作、体形、肌肉量也息息相关。在寒冷的环境中,我们的身体必须更加努力地工作,将核心温度提高到37℃左右的正常体温。

何谓基础代谢率?是指维持人体机能运作的基本热量,即使整天身体静止不动也会自行消耗,占人体总热量消耗的65%~70%。

长期从事健康管理咨询工作的鲜秀琼介绍:“在寒冷的冬季,人体为了抵抗严寒,会自动启动升温机制。再加上厚重的御寒服装会增加体力消耗、低温引起的寒战等动作,都会增加人体对能量的需求。所以相较于夏天,冬季会消耗更多卡路里来补充热量。”

郑州大学第一附属医院教授李晓丽分析指出:“冬季人体的基础代谢较夏天可升高10%~15%,也就是说,冬天容易瘦的关键在于人体有保持体温的本能存在。此外,运动也能提高基础代谢率,因为冬天人体会消耗更多能量以对抗低气温,能量消耗比夏季提高3%至7%。冬季人体基础代谢率提高,可以减掉更多的脂肪,越不容易变胖。”



市民参加我市元旦长跑活动



昨日早上人们在商都遗址公园健身

冬日减重的最大功臣是啥

冬天不愿动,吃得又多,冬天竟然是减肥的黄金季节?

“夏天人体能量代谢稳定,而冬天代谢率便会显著增加,脂肪代谢也相应加快。其中的功臣,就有棕色脂肪。”鲜秀琼说,“是的,你没听错,脂肪细胞也分颜色。很多人没有把握这个黄金时段,最终增加了减肥成本,无端增添很多不必要的生活烦恼。”

鲜秀琼指出:“哺乳动物的特性就是到了寒冷的冬天就只想囤积脂肪冬眠,人也不例外,每次到了冬天不知不觉就吃胖了,但我之所以要说冬天比夏天更容易减肥这就涉及一个科普知识。”

“棕色脂肪是冬日减肥最大功臣。”鲜秀琼介绍说,“你知道吗?人体的脂肪主要分为白色脂肪和棕色脂肪。其中白色脂肪是我们最常见的脂肪,白色脂肪所占脂肪比例在90%以上。白色脂肪具有两种功能,它是人体的能源库和皮下隔热垫。脂肪分解可以供给人体能量还有保暖的作用,也就是说我们身上圆滚滚的小赘肉就好像是天然的皮大衣,可以抵御冬天的严寒。这也是为什么我国古代会有冬季进补的传统,冬天天气寒冷,人体多补充点脂肪就可以更好熬过这个寒冷的季节。”

“棕色脂肪则是脂肪之中的‘异类’‘叛徒’,它能够燃烧和消耗白色脂肪,将白色脂肪转化成热量维持体温以适应环境。”鲜秀琼说,“同样是脂肪,棕色脂肪显得如此乖巧听话,比起让人长肉的白色脂肪,你是不是更喜欢能够减重的棕色脂肪?”

“白色脂肪主要负责存储能量,而棕色脂肪占比较少,但是它有一个非常重要的作用,那就是能够将白色脂肪消耗掉并且将它转化为热量。”李晓丽指出,“在低温环境下,肌体的脂肪代谢能力会增强,燃脂效率更高,因此,提升基础代谢率会让你在冬季减重做到事半功倍。”

冬天怎么减重最有效

现在已经过了元旦,不要等春天来了才着急。郑州和康医院疼痛科主任威亚奇介绍说:“经验告诉你,正确的减肥需要经过2至3个月才能最终见效,如果现在开始把正趋于冬眠的运动神经唤醒,那么在今年春天,你会立刻光鲜地出现在众人面前。别人会艳羡你苗条,你也不用在那个时候为了漂亮的衣服才喝减肥药,对着各种健身器械疯狂运动了。”

威亚奇说,根据长期总结的经验,冬季本来就需要比往日多摄入10%的脂肪,这样才能增加身体的热量以免身体虚寒,给皮肤补充足够的油脂防止皮肤干燥。所以不能完全拒绝脂肪含量高的食品,只有在“饮食”和“运动”上下功夫。

“想要激活棕色脂肪,就得在冬天积极投入运动。”李晓丽指出,“长时间走路可能会有一定的危害,比如损伤关节、膝盖等部位,也可能使身体疲劳,加重基础疾病。”

“冬天,脂肪合成的速度比以往快得多。”鲜秀琼介绍,所以你过去跑1小时就能消耗700卡热量,现在需要多跑将近10分钟才能达到这个目标。

威亚奇说:“冬天减肥要养成三个习惯。”

要少食多餐。一天进食5次,每次少吃点。不要怕别人说自己是个大馋猫,不规则的饮食可以让自己变成脂肪燃烧的机器。因为长期标准的进食时刻,会使消化系统条件反射一般立即进入最佳工作状态,这个状态下对营养的吸收功能非常强。威亚奇强调说:“在早午晚三餐正餐外,可以在上午加餐,吃点酸奶和坚果,下午加餐吃点水果或者牛肉干,权当小吃了,保证正餐的时候不会有强烈的饥饿感,不会吃得过饱。”

“每天哪怕再忙,都要挤出零星的时间凑成一个小时来运动。爬楼梯、走路、等公交车、去洗手间的间隙,都要培养运动兴趣,把长期僵硬的关节活动活动。”威亚奇分析指出,“0.5公斤=3500卡热量。有了参照,你就知道自己一天应该摄取多少卡路里了。所以不要总是开怀畅吃,每多摄入3500卡热量,你的体重就可能增长0.5公斤,反之少摄入就能减少0.5公斤。”

“早上称体重,称体重时一定要保持一个状态,譬如到过卫生间之后,每天都穿一样的衣服。”威亚奇提醒说,“门口放一个电子秤,而电子秤最大的优势就是数字精准,精确到公斤后的小数点。限制你的体重上浮幅度只能在1公斤左右,否则就该反省自己是不是吃得太多了。”
正观新闻·郑州晚报记者 樊无敌/文
马健 周甬/图

服务随时相伴



瑜伽练起来