

做到这些想不瘦都难

## 减肥的“黄金30天”千万别错过

夏季气温高,人体基础代谢率随之升高,三伏天成为减重的“黄金30天”!原因有两点:一是高温天气,人体食欲下降,摄入自然减少;另一方面,温度升高,身体代谢能力提高,消耗变大。那么,减肥期间怎么吃?哪些运动减脂效果更好?

■综合央视、《健康时报》



## 生活习惯,决定减肥成效

除了运动,良好的生活习惯也决定着减肥的成效。

**保证充足睡眠。**睡眠不足会扰乱人体的激素平衡,导致食欲大增,尤其偏爱高热量食物。因此,每天保证7—8小时睡眠很重要,优质睡眠能促进新陈代谢,助力脂肪分解。

**水分补给充足。**夏季出汗多,及时补水很重要。每天至少饮用1.5—2升水,可少量多次饮用。远离含糖饮料、酒精等“隐形热量炸弹”。

**保持积极心态。**焦虑、压力会促使身体分泌皮质醇,引发暴饮暴食。尝试通过冥想、听音乐等方式放松身心。

## 三伏期间,减肥要这样吃

**早餐坚持吃。**日常生活中,很多减肥人群会选择不吃早餐,这种做法并不正确。不吃早餐不仅不利于身体健康,还会对减肥产生负面影响。减肥期间,建议按时吃早餐。比如,吃一个鸡蛋、喝一杯牛奶,更好地保证人体所需的钙、矿物质和维生素。

**多吃蔬菜。**蔬菜中含有大量膳食纤维和维生素,低糖又健康。建议适当多吃深色叶子菜,可有效促进肠胃蠕动。

**粗粮代替部分精粮。**减肥期间,可以用五谷杂粮代替部分精细主食,但只吃粗粮并不可取。五谷杂粮富含膳食纤维、维生素和矿物质,既能补充多种营养,又能减少热量摄入。同时,其丰富的粗纤维可促进肠

胃蠕动,帮助消化。

**少吃盐。**日常饮食应以清淡为宜,减少盐分摄入,有助于减轻肾脏负担,提升排毒效率,同时还能促进新陈代谢。所以,控制盐分摄入非常关键。

**少吃红肉。**白肉中的禽类、水产海鲜等,脂肪含量较低,蛋白质含量较高,适合减肥人群食用。因此,减肥期间可以用白肉(即肌肉纤维细腻的肉类)替代红肉。

**少糖少油。**想要成功减肥,控制糖分和油脂摄入是关键。糖和油均属于高热量物质,过量摄入容易导致热量堆积,不利于体重管理。日常饮食中,应坚持少油少糖原则,减少高热量食物摄取。

## 除了管住嘴,还要迈开腿

除了管住嘴,还要迈开腿,通过合理运动加速热量消耗。

**有氧运动。**研究发现,在一天的不同时间运动,效果并不相同。早上11时前,运动减肥效果更加明显,且更易坚持。运动减脂可以从低强度的有氧运动开始,比如跑步、游泳、跳绳、骑行等。对于体重基数较大且没有锻炼习惯的人,不适宜长时间跑步,可以尝试游泳、骑行等项目。

**力量训练。**力量训练又称抗阻运动,指肌肉在“缺氧”状态下高速剧烈的运动。这种运动大部分

负荷强度高、持续时间短,包括器械练习、俯卧撑、原地纵跳、平板支撑、仰卧起坐等。可以提高肌肉力量,增加肌肉体积,发展肌肉耐力,促进骨骼发育和骨健康。

**合理利用碎片时间。**日常上班,可以利用碎片时间运动。比如,爬楼梯代替电梯、提前一站下车步行、工作间隙拉伸等。积少成多,也能有效增加热量消耗。夏季运动要避开高温时段,最好选择气温较低的时候,在阴凉的地方运动。走路、八段锦、打太极拳等轻量运动都是不错的选择,适当出汗即可。

## 了解误区,避免无效减肥

在减肥过程中,还要注意避开一些常见误区,避免无效减肥。

**极端节食不可取。**过度节食会让身体进入“节能模式”,代谢率下降,一旦恢复饮食,体重迅速反弹,还可能损害身体健康。

**单一饮食要不得。**只吃水果或代餐,会导致营养不均衡,出现脱发、皮肤变差等问题。所以,减肥也要吃得丰富多样。

**减肥药慎用。**市面上部分减肥药可能含有违禁成分,盲目服用,或引发心悸、腹泻等副作用,严重危害健康。

减肥并不是盲目节食和疯狂运动,掌握科学方法,这个夏天,一起健康减肥。

