

脂肪多真的更抗冻吗

做三件事增肌才是关键

在很多人的认知里,脂肪厚的人更能抗冻,因为脂肪燃烧可以产生热量。事实并非如此。

人体会释放热量,有一个产热小能手很重要,那就是线粒体。线粒体是细胞进行有氧呼吸的“场所”,它的主要工作就是制造能量。人体内的碳水化合物、脂肪、蛋白质就相当于燃料,当这些燃料遇到线粒体,就会被点燃为你提供热量。

比起脂肪,线粒体的“含量”在肌肉细胞当中更多。所以,在寒冷冬季,肌肉发达的人比脂肪含量高的人更抗冻。

如何增肌抗冻?试试以下三个方法。

保证充足蛋白质的摄入。蛋白质不仅能增加饱腹感,还能在减脂同时保留瘦体重(避免肌肉流失),提高机体基础代谢率。日常生活中,瘦肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶以及豆制品都是优质蛋白质的良好来源,关键在于烹饪方式,建议清蒸、水煮,炒的时候可以少油、少盐。

减少精白米面制品的摄入。提高全谷物、杂豆和薯类的比例,用红薯、山药、芋头等替代一部分白米饭,养成吃粗粮的习惯。这些粗粮富含膳食纤维,能降低肠道中胆固醇吸收,调节胃肠道功能,有利于降低血脂和控制减重。

力量训练做起来。抗阻运动就是常说的力量训练,是在运动过程中肌肉克服外来阻力而进行的主动运动,能很好锻炼机体的骨骼和肌肉,提升肌肉力量和爆发力。抗阻运动可以分为徒手和器械。徒手锻炼可以选择俯卧撑、引体向上、爬行和蹲跳等方式,利用自身的体重让肌肉收缩。此外,可以借助一些器械,如哑铃、杠铃、壶铃、瑜伽球、弹力带、沙袋、瓶装水等进行重量训练,达到增肌的目的,如在家利用小哑铃、弹力带等小器械完成,之后再视自身情况慢慢增加强度,循序渐进。

据人民网科普、广东科普等



冬吃三种蔬菜 给肠道洗个澡

现在人吃得精细,加上冬天不怎么运动,可能引发便秘。尤其是随着年龄增长,新陈代谢下降,肠胃蠕动也会随之变慢,饮食上更要多加注意。今天为大家推荐三种蔬菜,有助排便通畅。

韭菜:含有大量粗纤维和维生素,粗纤维能够促进肠胃的蠕动,避免便秘的发生。

红薯叶:有生津润燥、健脾宽肠、养血止血、补中益气、祛火解毒等作用,老年人大小便不利,可取些红薯叶素炒吃;日久熬夜上了火,可用红薯叶煮汤喝。尤其是冠心病、高脂血症、肿瘤、眼疾、贫血、便秘等病患者更宜食之。

茼蒿:性平、味辛甘,适合众多人群食用。其特殊香味的挥发油和丰富粗纤维,有助宽中理气、消食开胃、增强食欲、润肠通便;其芬芳气味,可以消痰开郁、避秽化浊、醒脑安神。茼蒿凉拌,效用最佳,可用沸水焯烫,以芝麻油、精盐、醋、味精调味,清淡可口。

膳食纤维是大肠的好帮手,肠道膳食纤维不够,无法促进肠道蠕动,自然而然就堆积淤堵出不来。除了富含膳食纤维的蔬菜,还可以多吃以下食物。

杂豆、菌菇:除了蔬果,平时饮食还应当多吃一些杂豆(如黑豆、红豆、黄豆、鹰嘴豆

等)和菌菇类(如香菇、金针菇、口蘑等)。从膳食纤维含量上来看,菌菇和豆类毫不逊色于蔬果。而且,豆类除了富含膳食纤维,还能给肠道益生菌供能,建议便秘的人多吃。

海藻类:海带、裙带菜、海草、紫菜、石花菜这些食物,含有大量植物胶原成分,能促进体内废物排出,减少便秘,清洁肠道,是人体新陈代谢的好帮手。

粗粮类:粗粮中不光富含膳食纤维,还含有粗纤维,能够帮助加快肠胃蠕动,最典型的代表就是燕麦、南瓜、红薯等。

据养生中国、《中国中医药报》

应对气血不足 坚持两动作一习惯

按揉腹部。双手劳宫穴重叠,男生左手在下,女生右手在下,按揉胃部。按揉时注意不是在表面摩擦,而是按在一个固定的地方,轻轻推动,就像给内脏做按摩。按揉时不要想别的事,跟着手转,这样能加强脾胃功能,气血自然就足了。

敲胆经。胆经在腿外侧,就是裤子裤缝线所在位置。手握空心拳,从胯敲到膝盖部位,坐或站都可以。

不熬夜。晚上一定要在11时之前上床睡觉,不要熬夜,让身体有充足时间自我修复。 据央视科教

煲汤并非越久越好 注意三点健康饮汤

很多人认为,煲汤时间越长越有营养。专家表示,长时间煲汤不但会使食材营养流失,还会导致汤中嘌呤、脂肪含量升高。蔬菜类汤煮至食材稍微软即可,肉类汤烹煮1小时左右最佳,最长不要超过2小时。

喝汤时掌握以下3点,对健康更有益。

喝汤也要吃肉:对人体好的绝大多数营养保留在肉中。

少放盐和油:盐多、脂肪多的汤,对于控制血压和心血管健康有不利影响。

别喝太烫的汤:喝汤温度太高会增加患食管癌的风险,建议最好不要超过65℃。

此外,虽然汤很鲜美,暖身暖胃,但为了健康,仍需适量饮用。 据央视新闻