

# 体重轻大脑强脂肪肝也变好了 两个发胖时段熬过去就能瘦

肥胖可谓是“万病之源”，甚至会增加癌症等多种疾病患病风险。哪两个时间段更易发胖？如何正确“挨饿”？

## 适当饿一饿 身体感谢你

午饭前:10-11时,人易感到饥饿,此时进食很多,一会就该吃午饭,饮食叠加容易导致热量超标,体重增加。

睡觉前:如果此时进食很多,没一会儿就要上床睡觉,未被消耗的热量就有可能囤积体里,所以想要控制体重,睡前4小时不宜进食。

约翰斯·霍普金斯大学医学院研究发现,每周坚持两天轻断食,控制热量摄入,会对大脑产生积极影响,帮助预防阿尔茨海默病和帕金森病。2021年9月,一项发表在《内分泌综述》上的研究显示,“限时饮食”能够对人体昼夜节律产生影响,从而可以改善代谢

和肥胖,起到降低血压、改善血糖和血脂的作用,还有助于降低身体炎症反应,辅助调节免疫系统。

## 正确“挨饿” 限时饮食

改变进食时间:每天进食时长控制在4-10小时以内就可以。早餐时间8时,午餐时间11-12时,晚餐时间16时。

特殊人群限制热量摄入:肥胖或者有代谢性疾病的人群,建议将基础摄入热量减少30%,比如每天热量控制在1200-1500千卡。具体来说,主食控制在275克左右,蔬菜400克左右,动物性食物140克左右,奶制品300克左右。同时注意三餐配比为30%、40%、30%。

## 限时饮食注意事项

适当“挨饿”,是指科学控制饮食时间和饮食量,绝不是

饥一顿饱一顿,更不是忍饥挨饿。建议大家在专业医生指导下进行,特别是患有胃肠疾病和其他慢性疾病患者。

## 饿得受不了 做好两件事

晚餐合理搭配:晚餐可多进食一些蔬菜,蔬菜量要占到一天内蔬菜量一半,同时适当增加蛋白质,这样能够增加晚间的饱腹感,减少饥饿感。

合理加餐:如果睡前实在饿得受不了,也可以适当加餐,选择喝半杯牛奶或者吃一个鸡蛋或者吃一片全麦面包,这些食物不容易给胃肠道增加负担。如果想要加餐,就要尽早行动,不要等到要睡觉了再进食,加餐时间与睡觉时间至少间隔两小时。加完餐后,可以进行慢走等简单运动,帮助消耗热量,但不宜进行大量运动。

据 CCTV 生活圈

## 想要减掉肚子上的肉 可以试试站桩

站桩可以帮你减掉大肚腩,且站桩能疏通经络、畅通血脉,帮助排出肚子周围的湿邪、寒邪。

热身动作:竖起两个拇指,压到带脉穴上,攥空拳慢慢向骶骨拍打10-20次,自然呼吸。带脉穴在哪?从肚脐向后横捋,掐腰,找到身体左右侧中缝位置,拇指压着的地方就是带脉穴。

站桩动作步骤:双脚打开,比肩略宽,脚尖朝前,重心放在两脚正中央。敛臀,卷尾闾,双手掌心慢慢向上翻,以肩为轴,做抱球动作,大概在锁骨、肩窝的位置。吐气,向左转90度,保持1-3秒后回正吸气。反方向同理,结束后恢复自然站立。注意,抱球时,胳膊肘不要绷直,要有自然生理弯曲,气血运行才能更顺畅。

据 CCTV 生活圈

## 不要买配料表第一位 是水的乳制品

牛(羊)奶可以做成各种各样的乳制品,纯牛奶、酸奶、巧克力奶、酸酸乳等,但配料表第一位是水的乳制品就是含乳饮料。专家建议按照居民膳食指南推荐的乳品摄入量每日饮用,简单说就是300-500毫升的牛奶或普通酸奶。

网红的娟姗奶、水牛奶、干噎酸奶等产品营养价值是够的,只是性价比不高,可以根据自身的情况判断是否购买。 据科普中国

# 今天没出汗可以不洗澡吗

出汗了要洗澡,清爽又舒服,那如果今天没有出汗,还要不要洗澡呢?先说答案:即使没有明显出汗,建议夏天最好每天洗一次澡。

皮肤表面几乎布满汗腺,多达200-400万个。以手掌和脚掌为例,每平方厘米的皮肤就有250-550个汗腺。当在运动、高温环境或情绪激动时,汗腺就会分泌汗水。

但其实,即使感觉不出来时,我们也无时无刻不在出汗。这种主观上没有感觉出来的出汗,就是“不显性出汗”。尤其在腋窝、私密处等部位,还会有特殊汗腺。它产生的汗水黏稠、油分重,还有蛋白质、糖和氨,再加上细菌的“催化”,更容易产生汗臭

味。如果这种汗臭味严重一些,就是狐臭、腋臭。

以正常成年男性为例,体表面积大概是1.75平方米。即使啥都没做,每天皮肤都会排掉差不多一瓶饮料的汗水。

即使出汗不多,皮肤仍然会接触到灰尘、污垢。除开外界环境,身体表面本身的细菌含量也会增多,皮肤还会自然分泌油脂和死皮细胞。

对于个体而言,洗澡频率其实没有定论。但从健康角度来说,还是更推荐夏天勤洗澡,最好每天洗一次澡。

有研究认为,洗澡还能改善睡眠、舒缓压力。对老年人来说,勤洗澡可以减少失能风险,能较好地预防抑郁或认知功能下降。



也有学者提出一些假说。例如,洗澡时身体被动加热可以激活与情感功能相关的热敏感神经通路,进而产生抗抑郁和积极的心理作用。

据广州日报