

为什么健康饮食+运动 身体反而更脆弱了?

有个女孩对我说:我最近两年以来特别注意健康生活。不仅把高油高盐的食物全部戒掉了,吃肉也减少了,至少两顿吃杂粮,而且每天都有氧运动一个小时,再加上肌肉运动半个小时。但是,感觉身体好像是越来越差了,经常感觉疲惫不堪。晚上睡眠质量下降,白天头昏脑涨没精神。下班回家就想赶紧躺床上睡会儿,有点精神了就去运动,但好像体力越来越差,抵抗力也不行了。比以前容易感冒,小伤口好得也慢了。

还有不少人有这样的体会:刚开始运动的时候,身体变轻盈了,睡眠质量提升了,白天也更有精神了。但持续练了一段时间之后,状态反而逐渐变差。无论是精力,还是脸色,都不如开始运动的时候了。



少吃多运动? 小心营养跟不上

大部分情况下,是因为营养跟不上。比如上面说的这位女士,自以为吃得健康,其实每天才摄入一千五六百千卡的热量,还达不到轻体力活动女性的标准,等于是天天吃减肥餐。而她的运动量却过大了,每天又多消耗了四五百千卡的热量。

她体重在正常范围中,根本不需要减重,却成年累月“少吃多运动”。结果是“又让马儿跑,又让马儿不吃草”,日子久了,身体过度消耗,自然就扛不住了。

也有些朋友,因为使用了运动APP,每天都追求破纪录。走了一万步,就想要两万步;前几天创出了3公里最好成绩,今天又想创个5公里最好成绩……天

天和己较劲,体力消耗越来越大,又没有运动员营养师来支持,也会造成身体状态的下降。

世界卫生组织推荐,普通健康人每周中强度运动150分钟就可以了。每天30分钟,每周5次,或者每次50分钟,每周3次,并没有推荐每个人每天运动两个小时。即便真的体重过重要减肥,每天运动1-2小时也就可以了。

当然,具体到每个人,运动多长时间,多大强度是最合适的,还有很大的个体差异。有些人体能好,食欲好,睡眠足,可以承受很大的运动量;也有些人本来体弱,消化吸收能力跟不上,或者工作劳

累,休息不足,还要勉力运动,身体就日益透支,逐渐变弱。

一些特别自律的人,明明熬夜工作、疲惫不堪,还要在健身房完成自己的训练计划。我们恐怕不止一次地听说,有人在跑步时猝死,有人在健身房里离世,这都是不顾身体状况过度运动的后果。即便没有这么严重的后果,在疲劳状态下勉力运动,也容易出现各种运动伤害的情况,得不偿失。特别是在营养不良的情况下,过度运动可以说是一种伤身的生活方式。有些人发现,假期好好睡觉,好好吃饭,身体反而变结实了。

饿着肚子高强度运动 癌症风险没有降低

可能很多人认为,运动至少会帮助改善血糖控制,强度越高,效果越好。其实不一定。一项最新研究发现,让受试者在4周时间中,前三周逐渐加量,每周分别做36分钟、90分钟、152分钟的高强度间歇运动。第四周降低到52分钟。同时,对他们进行血糖监测和葡萄糖耐量试验,并测定线粒体呼吸功能。

结果发现,第一周和第二周,各项指标有改善;但在第三周反而指标变差,到第四周运动减量,仍然无法完全恢复到此前的好状态。不仅线粒体功能下降,而且糖耐量受损。

也就是说,过量运动不仅不能改善血糖,甚至还会损害血糖控制能力。如果没有循序渐进地运动,而是突然增大运动量,之后往往会出现身体状况恶

化,血糖水平失控的情况。工作过度疲劳也会出现类似的情况。

还有研究数据表明,虽然多吃不运动不利于癌症预防,但少吃加高强度运动,和吃适当的量加高强度运动相比,癌症风险没有降低,反有轻微提升。所以,饿着肚子高强度运动并不利于疾病预防。

必要时应当去医院“运动营养门诊”就诊

同样我们可以理解,对减肥的人来说也一样,过度运动不仅不能瘦身,反而让身体感觉疲惫,损失肌肉,脂肪分解能力下降。每个人的身体条件不同,运动基础不同,代谢能力不同。对别人合适的量,不等于对你也合适。所以,一定要听从身体的声音,随时进行调整,不要拘泥于运动手环上的各种数字,状态

不好的时候就暂时休息两天,不要想天天创出新纪录。

所以,运动务必要注意循序渐进,灵活调整。运动量和运动强度以晚上睡眠质量提升、第二天感觉精神饱满为准。运动后要及时补充营养,在饥饿、疲劳、失眠的状态下,不要过度运动,而是先好好休息,等到精力有所恢复时再开始运动。如

果已经出现了过度运动造成的不良反应,可以去医院的运动营养门诊求诊。一般来说,这种情况下,应当适度减少运动量,增加营养,养护肠胃,增加休息时间。养护一段时间后,等身体有所恢复,再把运动量维持在一个身体感觉舒服的水平上。

文/范志红
(中国营养学会理事、中国科协聘科学传播首席专家)



保健品是必须要吃的吗? 确诊肝衰竭 竟因吃保健品所致

在浙江,有一位陈先生今年53岁,为了提高身体素质,他不久前开始服用一款进口的复合维生素营养补充品。起初,他按照说明书,一天吃1颗,一个多星期后,觉得身体没什么改善,于是加大剂量,从原先的一天1颗,加到一天8颗。

没想到,不久他就出现乏力、胃口不好、小便发黄、皮肤发黄等现象,去医院就诊后被查出肝功能严重下降,已经到了肝衰竭的程度。一一排除了病因后,医生最终锁定“元凶”——进口的复合维生素。所幸,停用药物,又经对症治疗,他逐渐恢复了健康。

很多人认为保健品多多益善,有病治病,没病强身,但这是错误的观点。介绍这个问题之前,先和朋友们明确一下保健品的概念。

现行《食品安全法》和《保健食品注

册与备案管理办法》中有清晰的规定:

保健食品是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。

从定义中可以看出,保健品有以下三个特征:

其一,保健品是食品不是药,不能替代药物治疗疾病;

其二,保健品具有针对性、适用于特定人群,它不同于一般产品,不能取代正常膳食摄入,不能满足人体各类营养素的需求;



其三,保健品的作用和目的主要是调节机体功能。

保健品是一种特殊食品。即使再好的食物也不是多多益善,何况保健品。

人体对营养素的需求都有一个最高接受能力,过量可能会由于身体无法吸收而随排泄物排出,造成浪费。

此外,过量服用还可能会导致营养比例的失衡,过量的营养素积存在体内还会造成其他伤害。

更糟糕的是,过量服用保健品,超过人体可代谢的限量,会严重影响肝功能,甚至会造成中毒。就好比给花施肥施多了,可能反而会把花儿烧死一样。一些朋友过分迷信保健品,认为吃保健品,属于有病治病,没病强身。保健品

一堆一堆地买,顿顿不落地吃,有病也不爱去医院,认为是药三分毒,吃药不如吃保健品。这更是一个大错特错、可能会引发致命危害的行为。保健品只能预防和调节机体的亚健康状态,不能治疗疾病,这么做往往会延误治疗时机和加重病情。

总之,尽量优先从膳食中获取各种天然营养素,缺乏才补,不缺不必额外补。在购买保健品前,大家可以记录一段时间自己的饮食内容,然后拿着记录本,还有个人的体检报告,到医院看看营养门诊,然后根据营养师的一些针对性建议,再决定是否要用保健品以及选择哪种保健品。经过科学评估后,选择适合自己的,才是最好的。

文/于康
(北京协和医院临床营养科教授)
本版文选摘自《北京青年报》