

体重暴涨? 教你八招 做到简易“轻断食”

元宵节过完了,冬奥会也看完了,咱们看看是谁吃胖了?上秤一看,许多人难免惊呼一声,不过呢,现在补救还来得及。怎样兼顾美食和身材呢?比起鲁莽的节食,轻断食或许更实用,也更容易坚持下来。这里就给大家准备八个“轻断食”招数。

第一招:

主攻三餐,控制零食

如果用餐时已经吃饱,就没有必要再吃很多零食了。三餐主食+肉类+蔬菜的组合吃到正常饱,并不会令人快速发胖,多吃零食才是更大的麻烦。零食多半以糖、油、淀粉为主要原料,体积小,热量密度高,而且营养价值低,长上身的都是松软肥肉。

第二招:

餐前垫饥,放慢进食

有研究表明,在用餐前半小时吃少量食物,如一个水果、半杯酸奶、1杯豆浆或牛奶等,能有效降低正餐时的食欲,避免饮食过量。如果自己是个实在控制不住筷子的人,可以考虑采取这个方法。细嚼慢咽更能体会到食物的美味,又避免饮食过量。

第三招:

多挑骨刺,增加蔬菜

尽量多吃那些看起来比较“费事”的食物。比如需要啃的鸭头啊,需要挑刺的鱼尾啊,需要去壳的虾蟹啊,多拿些到盘子里慢慢吃。再多吃些蔬菜,少吃些“硬菜”,就不容易吃过量了。

第四招:

主食清淡,减少煎炸

食物热量很大一部分是来自于煎炸食品和油酥食品。炸的年糕、米糕、韭菜盒子、春卷,以及油酥饼、烧饼、火烧、各种酥点等,既含淀粉又含大量油脂,是经典的高热量食物。

这些食物每天不要超过一款为好,吃时也要选最小份。煎炸和油腻的菜也少吃点。这样,饭菜的热量就不至于爆棚了。

第五招:

避免饮料,换成淡茶

除了饭菜的热量之外,还有很大一部分热量来自于用餐时喝的饮料和汤品。很多人认为只要少喝酒就好,其实甜饮料的热量也是相当可观的。

一纸杯200毫升的甜饮料或纯果汁就含有约80-100千卡的热量。那些乳白色的“奶

汤”和表面漂着油的汤,含脂肪的量也不少。

如果把它们换成淡茶、菊花茶、大麦茶、无糖柠檬水等饮品,这些热量就省下来了。

第六招:

早餐清淡,喝粥吃菜

午餐和晚餐如果餐食太丰富,又不能不吃,那就在早餐上打主意。不妨喝些小米粥、燕麦粥,吃点蔬菜水果,降低脂肪和蛋白质食物的摄入量,让胃肠和肝胆得到喘息的机会。

第七招:

多做家务,增加步数

保持身材的要点是吃动平衡。既然吃多了,那就得增加体力活动,把多吃热量消耗掉。

即便坚持不了去健身房,可以走路、跑步、做操,还可以做家务、扔垃圾、取快递,或者带孩子在门口玩、打扫卫生、收拾屋子……随便做哪个都能增加热量消耗。

第八招:

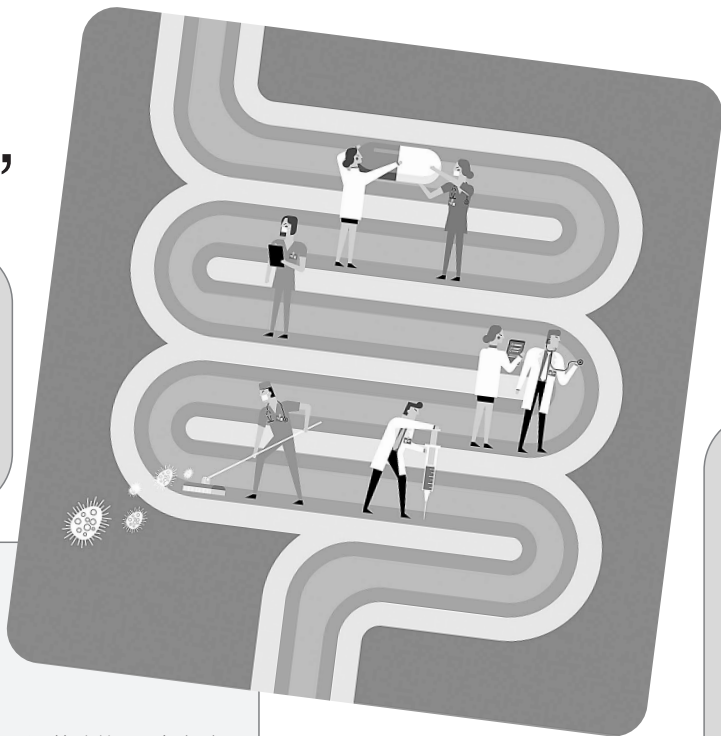
适度断食,及时休息

如果真的吃多了,可以挑比较轻松自由的日子,做一个轻断食,只吃其他日子四分之一的热量。比如说,三餐只喝稀粥加上少油烹调的蔬菜。只要休息一天,因为过食而感觉疲劳的身体就能舒服很多。

以上八招,总有几招适合您。肠胃炎、胆囊炎、胰腺炎等的发生,很多都是因为饮食不节而引起的,如果真能有健康饮食的意识,遵循以上忠告,这些事情就不会发生了。对于多数日常饮食节制的健康年轻人来说,过年期间在饮食上略有放松也不用担心。比如说,就算吃两次甜食、吃几次油炸大菜,但仅限于节日期间的几天,并不会一下子胖几斤。其他时间健康饮食、坚持运动就够啦。

文/范志红

(中国营养学会理事,中国科协科学传播首席专家)



节后复工 你的肠胃还适应吗?

消化不良?教你 “揉+茶饮+中成药” 调养三妙招!

在接连经过元旦、春节、元宵节等佳节的各种聚餐,享受完各种不到逢年过节都不轻易拿出来烹饪的美味佳肴之后,您是否或多或少地出现腹胀、反酸、嗝气、胃痛、不思饮食等消化不良的症状呢。

《素问·痹论》:“饮食自倍,肠胃乃伤。”中医理论认为:胃主受纳,脾主运化,胃气降则和,脾气升则健,若饮食不节,或过食油腻,脾胃运化不及,则成食积内停,致中焦气机受阻,故见脘腹胀满,嗝气吞酸,不欲饮食,甚则疼痛。

为了让您在节后尽快进入到最佳的工作状态,应急总医院(原煤炭总医院)中医科主治医师陶睿为大家推荐几个养胃消食的好方法:

受访专家:应急总医院中医科主治医师 陶睿

按摩人体穴位 进行手法调节

- 揉内关:**内关穴位于手腕内侧,距离手腕横纹约三横指(三个手指并拢的宽度)处,在两筋二指并拢的宽度处,在两筋之间取穴。用拇指揉按,定位转圈36次,两手交替进行。
- 揉足三里:**足三里穴位

于外膝眼下三寸(四个手指并拢的宽度),胫骨外侧约1横指处。以两拇指端部点按足三里穴36次。

- 按摩腹部:**两手交叉,以肚脐为中心揉按腹部,顺时针36圈。

自己制作健康代茶饮

- 1. 麦芽山楂饮**
组成:生麦芽15g、山楂15g、陈皮9g。
服用方法:煎煮或开水冲泡后饮用。
功效:行气消食,和胃开郁。

- 2. 萝卜蜂蜜茶**
组成:白萝卜120g、绿茶5g、蜂蜜20g
服用方法:白萝卜捣烂取汁,绿茶开水冲泡5分钟后取汁,混合后加蜂蜜调匀,加热饮用。
功效:降气和胃,清热导滞。

适当吃点中成药

- 1. 保和丸**
组成:山楂、半夏、茯苓、神曲、陈皮、连翘、莱菔子。
主治:食积内停、脘腹胀满、嗝腐吞酸、不欲饮食等症。
方解:本方出自元代《丹溪心法》。方中山楂善消肉食油腻之积,为君药。神曲善消酒食陈腐之积;莱菔子善消谷面痰气之积,共为臣药。半夏、陈皮行气化滞,和胃止呕;茯苓健脾祛湿;连翘清热散结,共为佐药。诸药合用,使化食积,清郁热,畅气机,健脾胃,因其药力和缓平稳,故称之为“保和”丸。
- 2. 越鞠丸**
组成:香附、川芎、苍术、神曲、梔子。
主治:胸闷、腹胀、嗝气、咳

痰等症。
方解:本方出自《丹溪心法》。立方本意为疏解“六郁”证,即气、血、湿、火、痰、食等六种郁症的合称。郁,是壅遏不通畅或郁结不舒。方中香附疏肝解郁,以治气郁,为君药。川芎辛香,活血祛瘀,以治血郁,为臣药。梔子清热泻火,以治火郁;苍术燥湿运脾,以治湿郁;神曲消食导滞,以治食郁。三药共为佐药。虽言六郁,但皆由气郁所致,治疗当以行气解郁为主,使气行则血畅、火清,气畅则湿化、食消、痰除。
若使用上述方法症状仍不缓解,建议您到医院进行进一步诊治。
文/莫鹏
本版文选摘自《北京青年报》