

出汗等于燃脂?脂肪能转化成肌肉?

想减肥,这些都是必考知识点

长假易逝,脂肪难消。

尽管国庆长假已过去一周多,不少人还是摸着腰间的“游泳圈”哀嚎:每逢佳节胖三斤!

于是,很多人重启了旷日持久的减肥大战。

在“年年减肥年年肥”的惨痛经历中,谁还不会几个“卡路里”“基础代谢”“增肌”这些听起来很专业的名词?不少人认为知道了几个名词,就掌握了减肥“终极大法”,于是,在“减肥就是要控制热量摄入”的理论指导下,“卡卡计较”食物热量,在“减肥就是要燃烧脂肪”的观点影响下,穿上暴汗裤暴走……但是,一顿操作猛如虎下来,除了筋疲力尽,并没有瘦多少。

感觉“太难了”有没有?或许,只是因为掌握减肥“知识”不一定对。

知识点一:

只摄入基础代谢热量不可持续

稍微有点常识的“减肥党”都知道,除了遗传因素及病理性原因,大部分肥胖是由热量盈余造成的,人体摄入的能量超过消耗的能量,就会变成脂肪储存在体内。于是,记录食物热量的APP成了标配。

那么,减肥吃够基础代谢的热量,或者说长期低热量饮食能成功减肥吗?

答案恐怕是:不行。

事实上,人体每日总能量消耗分为三个部分:基础能量消耗、食物生热作用以及身体活动能量消耗。其中,基础能量消耗决定了人体能量最基本的需要量,它对生命存活起了一系列重要的作用,如体内细胞功能、蛋白质合成等。它占据了每日能量需要的60%—75%。

基础能量代谢率的准确概念是指在中性温和的环境中,清晨醒来,人体处于消化吸收后状态(即消化系统处于非活动状态,需要至少隔夜12个小时禁食),正常呼吸并完全放松(平躺,没有任何外部肌肉运动)时人体单位时间内(一般是每分钟或每小时)每平方米体表面积散发的热量。

基础能量消耗则是用基础能量代谢率乘上时间系数得到的,但人们通常习惯将基础能量消耗说成基础代谢率或基础代谢。

中国首批注册营养师、中国营养学会会员谷传玲分析,以成年轻体力劳动者女性(白领女性基本都是)为例,每天的平均能量需要是1800千卡,如果只吃够基础代谢的量,最多是1350千卡。就算完全不活动,跟1800千卡比起来能量还亏空450千卡,肯定会饿(基本超过300千卡就会饿),天天挨饿难以坚持,减肥也就难以成功。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红也表示,减肥不能光看热量摄入。“减脂期间肯定要控制热量,但长期只摄入维持基础代谢的热量或更低的热量,也是一件不能持续的事情。你肯定会觉得饿,很痛苦,所有痛苦的事情都很难坚持下去。”她说,更重要的是,在控制热量的同时必须要保证蛋白质、维生素等所有营养素的摄入。

知识点二:

出汗与卡路里消耗没啥关系

说到减肥,很多人的第一感觉无疑是大汗淋漓。确实,当你挥汗如雨运动完一称,确实体重减了,于是,裹着保鲜膜、穿上暴汗服跑步的不在少数,仿佛流出的是汗水,也是脂肪。

然而,出汗真得是在燃烧脂肪吗?真相让人失望。大量出汗后体重下降只是身体里的水分减少而已,和脂肪没多大关系。

南京体育学院科学训练中心、运动队体能康复师陈钢锐撰文分析,美国科罗拉多州立大学的研究员做了一个实验,实验的对象是高温瑜伽课。一节90分钟的高温瑜伽课,由11位女性与8位男性参加,完成26个不同的动作,再加上两种呼吸练习。

最终的研究结果显示,一节让人大汗淋漓的高温瑜伽课,消耗的卡路里效果并没有高过一节流汗很少的普通瑜伽课。也就是说,在运动量不变的情况下,出再多汗你消耗的卡路里也不会增加。

那是不是出汗就跟减脂一点关系都没有了呢?陈钢锐说,也并非那么绝对,对同一个人来说,如果在同样的环境中运动,那么运动的强度越大,运动时间越长,往往

出的汗也越多。也就是说,排除环境和个人因素的话,出汗量是跟运动强度、运动量成正比的。而一般来说运动量大些,减肥的效果也会好一些。

所以,出汗不是判断这一次的运动是否达到减脂效果的标准,但还是可以作为一种辅助的参考来和其他指标一起判断你今天的运动强度是否足够。

但陈钢锐提醒,北京曾经就有一个女孩,为了能流更多的汗在夏天穿羽绒服跑步,结果引发了中暑。道理很简单,出汗是为了散热降温,裹上保鲜膜、穿所谓排汗服,大大降低了散热效率,后果只有一个——体温升高,导致中暑高热,甚至危及生命。出汗多,并不代表减肥效果就好,恰恰提示要多补水。

知识点三:

脂肪永远不能转化成肌肉

关于减肥,还有一种美好的愿望,如果能将身上的脂肪转化成肌肉就好了,既减脂又增肌,完美。

但令人悲伤的是,这不可能。脂肪和肌肉是两种完全不同的物质,从来都不是简单的相互转化的关系。肌肉是组成人体的一种组织,根据分布部位及肌肉特征,分为三种,分布在各组织器官及骨骼表面,每一块肌肉与支配肌肉的神经、营养肌肉的血管、分隔包裹肌肉以及连接肌肉与骨骼的结缔组织一起,共同构成一个器官。

人体全身的肌肉共约639块。约由60亿条肌纤维组成,其中最长的肌纤维达60厘米,最短的仅有1毫米左右。一般人的肌肉占体重的35%—45%。

脂肪呢,实际上它分为好多种,比如磷脂、甘油三酯、类固醇、糖脂等。在自

新华社兰州10月10日电(记者梁军、郎兵兵)10月10日是世界精神卫生日。医学专家提醒,游戏成瘾也是一种精神疾病,容易影响正常生活,损害身心健康。

近年来,随着网络游戏和手机游戏普及,游戏成瘾问题引起社会高度重视。据悉,世界卫生组织新版《国际疾病分类》已将游戏障碍列为成瘾性精神疾病。

甘肃省精神卫生防治中心首席专家何蕊芳说,前来就诊的青少年中,两成以上是游戏成瘾者。其症状为无节制沉溺游戏,对日常生活和文体活动缺乏兴趣,即使知道打游戏对个人身心健康已经带来负面影响,仍然难以自控,甚至越陷越深。

何蕊芳说,面对孩子游戏成瘾,家长往往不知所措,要么放任自流,要么将孩子送往强制戒断机构。实际上,青少年游戏成瘾属于成长中的问题,可防可治。

专家提醒,家长发现孩子游戏成瘾后,应注意科学干预,规范治疗。行为矫正需要一个过程,强制戒断易对孩子造成二次伤害。最好通过精神心理专科医疗机构的专业技术引导,唤起孩子为自己健康负责的“主角意识”,同时采用药物、物理治疗促进康复。

游戏成瘾是一种精神疾病 及时干预可防可治

自然界中,最丰富的是混合的甘油三酯,在食物中占脂肪的98%,在身体里占28%以上。

肌肉的基础成分是氨基酸,是由碳、氮、氢、氧四种原子拼搭而成的。而脂肪里只含有碳、氢、氧三种原子。这两种物质就类似蛋白和蛋黄,是不可能相互转化的。

健身教练范辉介绍,肌肉组织的增减主要在于运动量大小,而脂肪组织的增减是在于热量摄入的多少。摄入热量多+运动量小,自然脂肪就增加肌肉变少,人就“胖”起来;如果摄入热量和运动量都大的话,则可能肌肉和脂肪都增多。

范志红说,脂肪永远不能转化成肌肉,但运动可以消耗脂肪,“因为当身体感觉到我的肌肉还不够强,扛不住这个运动,它就会将食物当中的蛋白质变成氨基酸,变成身体的蛋白质,锻炼可以一边减脂一边增肌,让身体的肌肉比例上升,脂肪比例下降,让身材更苗条、有型。”(记者 操秀英)

房产手续挂失

孙跃红,不慎将太钢东西区(欣达)宿舍6栋1单元17号的交款收据遗失,特此声明。

李润生,不慎将太钢滨河小区6-2-0205的全套房产手续遗失,特此声明。

工程师资格证挂失

加工厂武保贵,不慎将太原钢铁(集团)公司职称改革委员会评审(1997年10月30日)的工程师资格证遗失,特此声明。

返厂单挂失

炼钢一厂,不慎将出门证号为:920098899和920100042的返厂单遗失,特此声明。

上海圣德机械设备有限公司,不慎将出门证号:920109968,传递单号:1721407的返厂单遗失,特此声明。

不锈钢轧厂,不慎将单据:AI0003330、AI0003331、AI0003332的物资返厂单遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

粉煤灰综合利用有限公司雷刚,不慎将车牌号为:晋A300E3的车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

钢永锋型材厂宁玉红,卡号:20221998

协友钢业有限公司王润萍,卡号:20213301

焦化厂马玉俊,卡号:09401341

山西钢建武斌威,卡号:20600587

加工厂郑付众,卡号:30818108

钢新实业公司薛冬云,卡号:22000573

炼钢二厂黄冬生,卡号:30379581

山西太钢投资有限公司郭春弟,卡号:05800023

山西太钢投资有限公司吕建中,卡号:05800021

山西太钢投资有限公司杨瑞芹,卡号:05800020

型材厂靳振勇,卡号:09500402

钢运物流杜建旭,卡号:30419689

技术中心黄燕,卡号:05400687

焦化厂郭卫东,卡号:09401608

热连轧厂石峰,卡号:04000214

不锈钢热轧厂王文俊,卡号:08400221

炼铁厂姚文文,卡号:30312471

炼铁厂义宇伟,卡号:30344559

炼铁厂易坚,卡号:30181120

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

天气转凉 幼儿易患轮状病毒性肠炎 应做好防护

新华社重庆10月13日电(记者李松)秋季天气转凉,幼儿容易患上轮状病毒性肠炎。医生提醒,轮状病毒性肠炎俗称“秋季腹泻”,是秋季幼儿一种常见病症,主要靠接触传染,日常生活中要注意防止“病从口入”。

“轮状病毒是引起幼儿秋季腹泻的主要病原。轮状病毒肠炎主要表现为呕吐和腹泻,一般先有发热、呕吐等症状,1-2日后出现腹痛、水样大便,大便多为黄绿色蛋花样稀水便、白色米汤样稀水便,且有酸臭味。”重庆医科大学附属儿童医院感染科主任许红梅说。

专家提醒,轮状病毒肠炎虽然是一种秋季儿童常见疾病,但如果处理不善、医治不及时,严重者因脱水或病毒性心肌炎等并发症导致死亡。因此,如果家长发现孩子出现精神萎靡、脸色不好、尿量明显减少、手脚发冷等症状时,应立即到儿童专科医院就诊。

轮状病毒性肠炎应该如何防范呢?许红梅介绍,应让孩子养成饭前便后洗手的习惯,不喝生水,不乱吃不洁或过夜食物。给婴儿哺乳用的奶瓶、勺子等在喂前喂后要煮沸消毒。同时,家长可带孩子到当地疾控机构接种轮状病毒疫苗,可有效预防感染。



周末美食汇

见过一个被称为“床”的物件安放在开水锅里吗?

别奇怪,这不是什么古代刑具,而是用来做一种叫做“抿面”面食的工具。

谁发明的无从考究,那有关的故事我也还没顾得挖掘出来,只是肚皮可以诚实地告诉你抿面好吃不遗憾。

初次相遇我的好奇心不亚于小孩吃蛋想看

留步,看看抿面

文|余香



鸡妈妈长哈样子的表情。

“抿面床”长得像木头梯子一样,空的部分加了一块带眼的不锈钢铁皮,它的配套工具还有个类似过去农村盖房子泥瓦工的铲子。

在床上放一团豆面与白面混合揉成的面团,拿铲子用力来回碾压,一条条小面鱼就被从眼中挤入水中。片刻之后,鱼儿浮出水面煮熟,漏勺捞出盛碗,浇上提前做好的土豆肉汤,点一筷子咸韭菜,搅拌均匀开吃。

勺子舀一下送入口中,来不及牙齿运动就滑入了胃里,自笑,我成了八戒吃人参果。

你要问抿面啥感觉,一个字“爽”,两个字“好吃”,五个字“请你来品尝”。

别忘了它的名字叫“豆面抿面”,遇到,留步,尝尝。