

冬天做到这五点 肯定能让你瘦下来!

天气一冷,很多人自动放弃减肥计划:不想动,只想躺,火锅、奶茶、甜点轮番上。但一年中最好瘦的季节,就是冬天!因为人体在冷环境中,为了维持核心体温,会自动提供产热、增加能量消耗。有一项经典的研究,夏天和冬天各做了一次实验。让同一批志愿者先在22℃的适宜温度下待1小时,再在15℃的冷空气中连续暴露3小时。对比志愿者夏天和冬天的反应:在夏天这样的冷暴露让代谢率平均升高了约7%。冬天冷暴露后代谢升幅可以达到大约11.5%。

近年的研究还发现,寒冷会让一部分维生素A从肝脏转移到皮下的白色脂肪组织,促进部分白色脂肪,向“会烧脂”的棕色脂肪转变,从而提高产热和能量消耗。另外,冬天衣服穿得多、衣物更厚重,本身也相当于随时在做“轻度负重”。所以,可以简单理解为:冷一点,身体确实更愿意多烧一点热量。如果在这样的基础上,你还能稍微管住嘴、让自己动起来,冬天并不一定是“长肉季”,反而可能是悄悄拉开身材差距的好时机。

为啥大家觉得冬天最容易胖?

问题往往不在冬天本身,而在于一到冬天,我们就悄悄换了一种“活法”:天冷的时候,人本能地想吃热乎乎、香喷喷、油水足的东西,一锅火锅、一碗拉面,吃起来更有满足感,饭量也不知不觉地就上去了;冬天常见的主食搭配,是一碗白米饭、白馒头、白面条,这类精制、淀粉高度糊化的主食GI较高,容易让血糖飙升又快速下降,然后就很容易饿,饿了再吃,能量就容易超;白天短、气温低,很多人也懒得出门运动,“吃完窝着”成了常态,于是日常活动量明显下降;再有,外面裹着厚衣服,看不清腰腹的细微变化,对体重的警惕性自然也会越来越低。结果就是:吃得多、动得少,很轻松就把冬天那一点点“代谢小加成”抵消掉,甚至远远超过去,体重当然就悄悄往上飘了。

想冬天瘦得快,这5点请抄作业

下面这5点,是营养师想让你冬天重点做的。大方向只有一句话:吃得暖、吃得饱,但别吃成热量炸弹。

1 先把蛋白质吃够,暖身又抗饿

蛋白质在三大营养素中,食物热效应最高,也就是消化吸收蛋白质本身要消耗的能量更多。另外相比于碳水,蛋白质的胃排空更慢,更顶饿。所以想吃饭本身,消耗更多能量又更顶饿,正餐的蛋白质一定得充足。怎么吃够蛋白,一日三餐可以这样安排:

早餐:1个鸡蛋+1杯牛奶/无糖酸奶/豆浆;

午餐:1掌心大小的瘦肉或鱼虾+1/3块豆腐(约100g);

晚餐:再来1掌心大小的肉类,或一份豆制品(50克豆干或100克豆腐)。

简单来说,蛋白质吃够,一方面有利于在减脂期尽量保住肌肉,另一方面也更容易“吃饱了就收手”,不那么想再加一大碗饭,饭量自然就控制住了。

2 换个吃饭顺序 先菜、再蛋白,主食放最后

冬天主食和热饮特别香,很多人一上桌就先来两大碗米饭或一大碗面条,结果血糖一下子冲上去,食欲像被打开了闸门,很难刹车。可以试试这个更“友好血糖”的顺序:

蔬菜先上场:它们富含膳食纤维,比如凉拌菜、炒青菜、菌菇汤,先把空胃垫一垫,既增加饱腹感,又能帮忙减缓后面主食带来的血糖上升。

接着是蛋白质:鸡肉、鱼虾、鸡蛋、豆腐、牛羊肉等,再往上“盖一层”,饱腹感会更稳。

最后再吃主食:等到这一轮吃完,你往往已经没那么饿了,自然不会一口气干掉两大碗米饭。主食的量建议从吃两大碗慢慢变成吃一碗或多半碗,循序渐进,并尽量把一部分白米、白面,换成燕麦、糙米、杂豆等全谷物主食。

3 饭前先喝点热的,聚餐别饿着肚子上桌

冬天吃饭,有一个特别好用的小习惯:开吃前先喝一碗热汤,或者一杯温开水。比较推荐的是脂肪和盐都不高的清汤,比如蔬菜汤、番茄蛋汤、蔬菜豆腐汤、去皮鸡汤、菌菇汤等。如果实在

没汤可喝,老老实实喝150-200mL左右的温开水,也比什么都不喝强。

冬季聚会尤其要记住:别饿着肚子去吃大餐。不少研究发现,在外就餐时,人们的总能量摄入、脂肪和盐的摄入量,往往都会比在家吃得更多。

有聚餐计划时,你可以这样做:出门前先喝一杯温水或一小碗清汤;或者先啃点黄瓜、小番茄之类的蔬菜,垫一垫肚子;火锅点菜时,多加一两份大份蔬菜拼盘和菌菇,肉类选择相对瘦的,少点各式肉丸、酥肉、油炸食材;想喝汤的话,尽量在一开始舀一点上层比较清的汤,别等到整桌菜都煮得油光锃亮、汤底越来越咸再当“汤饮料”。

4 管住手里的甜食零食宵夜,多喝白开水

冬天晚上最容易发生的事情是:人躺着,剧在播,嘴在吃。不建议你给自己下“终身不许吃甜”的禁令,那通常只会换来下一次的报复性进食。

更现实也更持续的做法是这3点:

1. 家里不要囤太多零食

家里一堆饼干、薯片、糖果、巧克力摆在那儿,你很难“不伸手”。反过来,如果家里本来就没什么零食,你每次想吃之前,都会多问自己一句:我是真的饿了,还是只是嘴馋/无聊?这一步就能帮你自然减少零食的频率。

2. 把“想吃点甜”的需求,换成没那么长肉的选择

想要一点甜口,不一定只能靠奶茶、蛋糕撑场面。你可以更聪明地换一换:无糖或少糖酸奶+一小把坚果;一小块黑巧克力+一份水果;小份高蛋白布丁/烤蛋奶羹。比起每天几杯奶茶、整

袋饼干,这些搭配在能量和营养密度上友好得多。

3. 尽量用温饮+一点蛋白,替代夜宵重口味

睡前实在饿得慌,可以选择:一杯温牛奶/无糖豆浆+一小把坚果;或者无糖酸奶+少量燕麦、坚果。尽量别把“拉面+炸鸡+啤酒”当作宵夜标配,这种组合对热量和睡眠质量都不太友好。同时,别忘了那种最便宜、最减脂友好的饮料——白开水。冬天也要争取做到:每天饮水量(不含食物中的水)大致在1500-2000mL,分多次、小口慢慢喝。

5 运动和睡眠 让冬天的代谢优势站在你这边

前面说了这么多吃的,如果一点都不动,还经常熬夜,冬天再适合减脂也白搭。

运动可以这样安排:每天尽量保证≥30分钟中等强度的活动:快走、慢跑、跳操、跳绳、深蹲等都可以;

一整天里,别长时间“黏在椅子上”:每坐30分钟-60分钟,就起来走一走、伸个懒腰、活动一下肩颈和腿。

睡眠也很重要,有研究发现,健康年轻男性一晚只睡4小时,相比睡10小时,瘦素水平明显下降,饥饿素升高,主观饥饿感增加,尤其更想吃高碳水、高热量的食物。简单讲,熬夜会让你的大脑和胃一起串通好,劝你多吃点、吃更油更甜。建议成年人尽量保证每晚至少7小时睡眠,少熬夜、少大起大落地补觉。

做到以上这5点,相信这个冬天,就算瘦不下来,也不会苦恼怎么体重又长了。

据科普中国

天再冷,也别吃太烫的食物

近日,河南郑州一肿瘤医院内,内镜医生正在进行,常规的超声内镜检查,令人震惊的是一上午检查的11位患者,竟然全部被确诊为晚期食管癌!据河南省肿瘤医院内镜诊疗中心副主任医师魏安伟介绍:这11个人的晚期食管癌,意味着7-8人(可能)活不过5年,非常痛心!

医生提醒:“天再冷,也别吃太烫的食物,少吃高盐、烧烤、‘重口味’的食物。手接触到太烫的食物还会躲,食管是躲不了的。”

与爱吃滚烫食物有关

今年初,浙江省温州市林阿婆因为声音变哑去医院检查,结果被诊断为食管癌晚期,陪同治疗的老伴罗大爷也患上了食管癌。

经过了解,医生发现这对老夫妻有一个共同的生活习惯:他们几乎每顿饭都吃

得滚烫,林阿婆还喜欢喝冒着热气的茶,罗大爷吃饭时喜欢喝点小酒。

医生表示,正常食道内壁能耐受的溫度在40℃-60℃之间。一旦遭受过高温度的热刺激,食道就容易受伤,甚至被烫伤。长期反复的热刺激会破坏食管的“黏膜屏障”,导致黏膜水肿、异型性改变、不典型增生,最终可能引发癌变。

这样做极易得食管癌

1. 喜欢烫食,小心灼伤食道:过热的食物会灼伤食道黏膜,长期反复刺激,可能会诱发食管癌。

2. 口味过重,腌菜致癌风险高:口味偏重、爱吃腌菜的人群也要注意。腌菜中含有亚硝酸盐,长期食用会增加食管癌的风险。

3. 狼吞虎咽,食道易受伤:吃饭时狼吞虎咽不仅不利于消化,还容易灼伤食道。此外,食物未经充分咀嚼就吞咽下去,还可能划伤食道黏膜,长期也会增加食管癌的风险。

4. 吸烟喝酒,食管癌的“帮凶”:无节制地吸烟喝酒也是食管癌的重要诱因之一。过量饮酒会损伤食道黏膜,长期酗酒

者患食管癌的概率会大大增加。

这些高危人群要注意

40岁后风险上升:数据显示,食管癌多发于40岁以后的人群。

心情压抑、忧虑是大忌:经常生气、忧虑或情绪低落,都可能对食道造成慢性伤害,从而增加食管癌的风险。

如果出现以下症状请及时就医:吞咽食物时有哽噎感;胸骨后疼痛或不适;食物通过缓慢并有滞留感;咽喉部干燥和紧缩感;体重不明原因下降。

医生强调,食管癌如果能在早期发现,治疗效果会好很多。但很多人往往等到出现明显吞咽困难时才就医,此时大多已是中晚期。

据人民日报微信公号