

瘦身 必知

胡椒粉减肥 不靠谱



最近有媒体爆料,美国国务卿希拉里随身携带的手提包里,最重要的物品竟是胡椒粉。原来希拉里自上任国务卿以来舟车劳顿,宴饮不断,又没有时间运动,体重暴增。她寄希望于辛辣食物以刺激自己的神经,保持良好的精神状态,同时希望能借助胡椒粉来减肥。不过,专家表示,辛辣食物虽然有促进新陈代谢的作用,但其作用时间太短,搞不好还会刺激食欲,让人吃得更多。

其实,有无数美女为了减肥,在吃饭的时候会加上一茶匙黑胡椒粉、红辣椒粉或芥末酱,以加快新陈代谢,消耗脂肪。在网络上,有网友罗列了几类常见的减肥辛辣食物,例如肉桂、红辣椒、姜等。

看起来,辛辣食物燃烧脂肪的说法,简单易行,让人跃跃欲试。然而,北京中医药大学教授杜金行称,用胡椒等辛辣食物减肥一点都不靠谱。他说,短期食

用辛辣食物可以刺激肠道蠕动,利于排便,同时吃辛辣食物的过程中人体会产生热量,让人兴奋、出汗,可以消耗一些能量,促进新陈代谢,但这只是短暂的效应。

长期吃辛辣食物不仅影响胃肠功能,导致胃炎发生、胃酸分泌过多,还容易引发肝火旺、神经衰弱。此外,酸、辣等刺激性的食物往往会让人胃口大开,增加食欲。辣椒素是脂溶性的物质,喝水根本缓解不了口舌上火辣辣的感觉,但肉类等含脂肪的食物则可以带走辣椒素。杜金行说,这样一来,吃一口辣椒,吃一口肉,减肥等于前功尽弃。

杜金行认为,靠吃辛辣食物促进新陈代谢,以达到减肥的做法一点也不靠谱。最好的促进身体新陈代谢的方法就是增加运动量。工作较忙的人,可以采用原地跑步或多走路的方式消耗能量,以达到减重的目的。(小东)

三招消灭小肚腩

一、自然站立,双手在身后交叉,从手腕处开始尽量往上抬起,这时你会感觉到胸部完全打开,背部和骨盆都被收紧了。这种方法可以锻炼骨盆和小腹的肌肉,消除松弛的腹部赘肉,操作起来也很简单。

二、养成睡前有意识的鼻腔呼吸习惯。当你结束了一天的疲劳工作之后,放松平躺在床上,不要立即入睡,按照一定的节奏用鼻子来呼吸,速度在每分钟50下左右,每晚坚持一两分钟即可。这样做的目的是帮助腹部内脏脂

肪的燃烧。

三、沐浴时,选用一些玫瑰类的精油加入水中稀释。这样身体在浸泡的时候就能够凭借精油的功效完全温暖起来,从而加快新陈代谢,达到收小腹的目的。

(柳儿)



理想体重 IBW (ideal body weight) 指的是符合体脂百分比标准的体重。下面这些计算公式找到适合你的那一个算一算——

标准体重 (kg) = 身高 (cm) - 100, 然后男性 × 0.9, 女性 × 0.85; 1~6 个月儿童: 标准

用 CT 和核磁来测肥胖,听起来有点大材小用,但在医院并不罕见,只是离普通人远了点。

适用人群: 腰围正常但内

这种方式价格不高,还比较准确,堪称性价比最高的测量方法。就是用专业的体脂测量仪,其原理说起来有点专业,是利用身体水分会导电而脂肪几乎不导电的原理,通过测量电阻的方式来测出体内脂肪率。

胖不胖? 有 6 种算法

最流行的检测 BMI 适合成年人

测肥胖,大多数人熟悉的方法是 BMI 公式,其实,国内外测量身体脂肪含量水平的方法大概有 6 种,而且缺乏统一的判定标准。每一种测量的结果不同,所表现的身体状态也各有区别。

最流行的检测: BMI

BMI = 体重(kg) ÷ 身高(m)的平方,学名叫身体质量指数,19 世纪中期比利时的凯特勒最先提出这个概念。

评判标准: 中国人与外国人的体型大不一样, BMI 标准也不同。国外把 24.9 定为正常上限, ≥ 30 为肥胖。而国际生命科学学会中国肥胖问题工作组综合 24 万人的资料,提出了中国成年人的标准, BMI 在 18.5 ~ 23.9 为适宜范围, 24 ~ 27.9 为超重, 28 以上为肥胖。

适合人群: 成年人

适用疾病: BMI 每增加 2, 冠心病、脑卒

中、缺血性脑卒中的危险就分别增加 15.4%、6.1% 和 18.8%。一旦 BMI 达到或超过 24, 你就得小心了, 同时患上高血压、糖尿病和血脂异常的概率就会大大增加。

利弊: BMI 使用最广泛也最权威, 其他的方法一般都作为在此基础上的配合测评。但如果是肌肉很发达的橄榄球运动员, 那即使 BMI 数值很大, 也不表明你不健康, 这就是 BMI 测量的局限性。当然, 咱普通人就没这个顾虑了。

适用场所: 简单可行, 适用于任何场所。

最居家的检测: 腰、臀比

两脚分开 30cm ~ 40cm, 拿一根软尺, 测测你全身最窄部位的腰围和最宽部位的臀围, 要精确到 1mm。然后再拿起笔来算算腰、臀比。

评判标准: 咱亚洲人, 要是男的腰围大于等于 90cm (2 尺 7 寸), 女的腰围大于等于 80cm (2 尺 4 寸), 就算肥胖了。如果腰臀比男性 > 0.9, 女性比 > 0.85, 专业的说法就叫腹部脂肪堆积。

适合人群: 主要用于判断 II 型糖尿病和代谢综合征。研究数据表明, 腰围越大的人, 高血压、糖尿病和代谢综合征的患病率都比正常人要高。

利弊: 简单易行, 计算方便, 但同样要配合其他数据共同检测, 不能仅以此项作定论, 而且不能判断是内脏肥胖还是皮下肥胖。

适用场所: 家庭, 目前也广泛运用于医院。

最省事的检测: 皮褶厚度

这个测量方式最好玩也最直观。掀起你身上的一块肉, 就能知道你算不算肥胖。

评判标准: 肉也不能随便揪, 最好用拇指和食指捏起皮肤, 再用尺子量量双折皮肤的厚度。医生一般建议揪肩胛骨下角处和上臂外侧三角肌两个部位。肩胛骨下角处位于背部左肩下和右肩下。两者之和

大于 51mm (男性)、70mm (女性) 就可认为是肥胖。

适合人群: 所有人。

利弊: 方法简单, 但误差很大。最好由专业人员用皮褶厚度计进行测量, 但如果那样的话, 方便易行的优势就没有了。

适用场所: 家庭、健身房。

最初级的检测: IBW

标准体重 10% 而小于 20% 者, 为超重, 超过标准体重 20% 为肥胖。

适合人群: 任何群体。

利弊: 数学好的, 简便易行, 数学差的, 可能比较发怵。这还只能算是粗略的评判方法, 要测定肥胖必须配合其他数据。

适用场所: 适用于任何场所。

最精准的检测: CT、核磁

脏脂肪过多沉积的人。

利弊: 能够准确地判断脂肪的厚度, 沉积部位。单纯皮下脂肪的沉积对人体的危害不大, 有影响的主要是内脏脂肪的沉积。

北极的爱斯基摩人为了抵御寒冷, 摄入大量高热量食物, 但他们脂肪大多沉积在皮下, 因此糖尿病、心血管疾病等发病率很低。

适用场所: 医院、科研院所。

性价比最高的检测: 体脂仪

评判标准: 男性 > 20%, 女性 > 25 即为肥胖。

适合人群: 所有人。

利弊: 只需输入年龄、身高、体重、性别等个人资料, 将两手大拇指分别放在两个检测点上, 五秒钟后, 就能显示出肥胖程

度, 简单快速。家庭用的体脂仪只有名片大小, 可以随时随地测量, 价格不高, 一般家庭都可以接受。最好在进食 3 小时后进行测量, 且测量前不宜喝大量的水或酒, 否则会影响到准确性。

适用场所: 家庭、医院、体检中心。

(小东)