

走路真的能瘦吗

如果瘦身的速度过快,身体中的脂肪和胶原蛋白迅速流失,而皮肤的收缩速度却跟不上来,这样就会导致皮肤弹性下降,皱纹增加,从而形成像橘子皮一样的皮肤,更严重的会使得皮肤松松垮垮。

如果减肥瘦的太快,会产生以下三大副作用。

皮肤收缩速度跟不上,形成橘皮皮肤。

如果瘦身的速度过快,咱们身体中的脂肪和胶原蛋白迅速流失,而皮肤的收缩速度却跟不上来,这样就会导致皮肤弹性下降,皱纹增加,从而形成像橘子皮一样的皮肤,更严重的会使得皮肤松松垮垮。

瘦身速度过快,容易反弹。

反弹是令所有瘦身人士头痛的问题,为什么会反弹呢?因为人体的脂肪细胞有记忆功能,瘦身之后,脂肪细胞有恢复原始状态的趋势。而且瘦身的速度越快,脂肪细胞的这种恢复趋势就越强烈,也就越容易反弹。

对身体健康造成伤害。

一个胖宝宝能够快速瘦下来,毫无疑问是采用了极端的瘦身方法。比如短期进行大量激烈的瘦身运动、对饮食过度的控制、或者更极端的采用药物减肥等。这些极端的减肥措施会对身体健康造成严重的危害。常见的有月经不规律、代谢率下降、皮肤差、抵抗力减弱、易掉头发、器官功能失调等等。

到底一周瘦几斤合适?

最安全的减肥速度是每周减肥

0.5公斤,即每个月减去身上两公斤的脂肪,因体重过于肥胖需要多减者,每个月也不要超过5公斤的上限,否则会因为减肥速度太快引发各种疾病。

如何进行科学合理的减肥

合理的饮食

合理的饮食有助于减肥。所以在减肥期间,需要制定一个合理的饮食计划,这样才能更加有效地减肥。第一,控制食欲,减少食物的摄入量;第二,少吃多餐,细嚼慢咽,拒绝暴饮暴食;第三,少吃高脂肪、高胆固醇、高糖分的食物,多吃新鲜的瓜果蔬菜;第四,拒绝吃宵夜,晚上八点后不能再进食;第五,饮食要清淡、营养、易消化。

合理的运动计划

减肥期间,除了需要调整饮食以外,还应该制定合理的运动计划。一天



图/TP

中最佳的运动时间是早上九点前和太阳下山后。所以,大家在运动时,最好选择这段时间。适合减肥的运动有很多,比如慢跑、跳绳、呼啦圈、体操、瑜

伽、打球、游泳、爬山等,都能用作减肥。一般建议运动减肥的时间需在四十分钟以上,这样才能让更多的脂肪燃烧起来,从而达到更好的减肥效果。

【自我保健】

苦瓜吃太多,有什么危害?

苦瓜是夏天常见的蔬菜,大家都知道,吃苦瓜能败火,而且还有助于减肥,因此很受欢迎。但是苦瓜每天吃多少合适?苦瓜吃多了会怎么样?

一、苦瓜每天吃多少合适

一天吃200克左右最好。

苦瓜适量食用具有诸多好处,但是过量吃也会带来一些坏处,所以要控制好食用量,一次吃200克左右,即1-2根左右,一周吃2-3次就好了。

二、吃苦瓜有什么好处

1、能抑制脂肪吸收

每100克苦瓜只有18千卡热量,比减肥美眉最喜欢的番茄还少7千卡,只比小黄瓜多3千卡,但却更有饱足感。而且其中所含的苦瓜素,根据实验发现,1毫克就可阻止100克的脂肪吸收。

2、降火消肿

苦瓜能除邪热、解劳乏、清心明目,夏季食用清凉消暑,而且还能快速排除毒素,避免体内毒素堆积。

3、美容养颜

丰富的维生素C能增强免疫力,并预防心血管疾病。加上特殊的生理活性蛋白质,能帮助皮肤新生与伤口

愈合,具有护肤美容的效果。

4、降低血糖

苦瓜含有促进胰岛素分泌的成分,具有帮助控制血糖,预防糖尿病的作用。

三、苦瓜吃多了会怎么样

1、引起肠胃不适

苦瓜味苦,对肠胃有刺激作用,如果长期大量食用,特别是生吃,容易导致肠胃不适,出现消化不良的情况的,还可能增加胃肠疾病的风险。

2、导致流产

苦瓜中含奎宁,会刺激子宫的收缩,如果孕妇过量食用苦瓜的话,可能会导致流产。

3、导致腹泻

苦瓜性寒,是寒凉食物,食用过多会加重体内寒气,尤其是本身脾胃虚寒、体质虚弱、易腹泻的人群吃过量的苦瓜,是易伤脾胃的,容易引起恶心、呕吐、腹泻等不适症状。

4、导致血糖降低

苦瓜含有一种叫“多肽-P”类似胰岛素的物质,具有降糖的功能,如果长期大量吃苦瓜,可能会导致血糖降低,特别是本身低血糖的人群更是不宜多吃苦瓜。

5、影响钙的吸收

苦瓜中是含有草酸的,草酸跟钙质结合形成难溶的草酸钙,所以食用苦瓜过量的话,是会妨碍食物中钙质的吸收的。长期大量吃的话,会导致钙质缺乏症。



图/TP

【时令养生】

夏天手上为何长出小水泡

夏天天气非常潮湿炎热,所以很多人在这个时候手上就开始蜕皮,慢慢的甚至还会长出一些小水泡来,按照这样的情况十有八九就是汗疱疹了。通常汗疱疹往往会在夏天出现。因为夏天的时候天气炎热,人们流汗流的多,而手上又是非常重要的汗腺分泌的地方,所以这个时候这些小水泡就有了生存点。

这种水泡大多都是透明的,把它戳破了,里面还会有透明液体,虽然说这些小水泡不会有什么危及到生命的危险,但是长小水泡的地方会非常痒,这也还是会严重影响我们的日常生活。汗疱疹是一种比较顽固的皮肤湿疹,就算是擦了药膏也不一定立见功效,接下来就为大家介绍一些治疗这些“小水泡”的方法。

如何治疗手上的水泡?

首先,必须要把营养调好,营养必须要均衡,一般手上会长这种小水泡,都是因为营养不均衡,抵抗力比较低才导致的。尤其是在夏天,天气非常炎热,必须要多吃一些蔬菜水果来起到清热降温的作用。当然在吃饭的时候也可以多吃一些素菜,在炎热的天气大鱼大肉的吃不利于给体内降火。

然后,做好清洁工作。之所以会长水泡,还有一部分原因就是个人的局部卫生没有做好,这些细菌,真菌有了生长的环境,所以这些水泡就产生了。如果已经长了小水泡了,最好可以用醋洗手,醋有非常强大的消毒功能,也不需要每天都用醋洗,不过至少一周洗两次左右。

最后,其实也是可以去寻求医生

的建议,然后选择一些可以用于缓解水泡带来的瘙痒症状的药物涂抹在患处。这种方法见效会相对来说快一点,但是一定要在专业医师的指导下进行选择,选择适合自己的药品。

如果发现自己的手上长了一些小水泡也不要过于紧张,这不是什么大问题,是可以治好的。另外,如果很痒也一定要控制住自己,千万不要用力去抓挠患处,因为会越挠越痒的,而且一旦把伤口挠破了,里面的水就会流出来,这样就更容易感染到其他部位。不过如果实在太痒了还是可以抓一块凉毛巾在手上,这样可以缓解一下瘙痒的感觉。还有已经长了小水泡的人,千万不要和别人共用洗手洗脚的用具,避免交叉感染。平常尽量保持手部干燥,勤洗手,注意自己的个人卫生。

【保健资讯】

生姜食用不当可致癌

近年来,美国有一项研究证实了,我们日常生活中食用的姜,如果不正确食用,可致癌。引起了大家的纷纷议论,具体是怎么回事呢?下面我们一起来看看吧!

生姜可致癌?

美国食物药物管理局(FDA)的研讨显示,生姜中含有一种叫黄樟素的物质,可引起肝癌,他们在小鼠的饲料中增加0.04%~1%的黄樟素,半年到两年的时间,就可诱导小鼠发作肝癌。

黄樟素通过代谢转化为活性致癌物过程:黄樟素会先在小老鼠体内代谢,转化为苯乙醇方式,然后苯乙醇被激活,转化为乙酸盐或硫酸盐等致癌物。如果黄樟素与氧化剂结合,会形成一种超强的致癌物-环氧黄樟素。所以,在美国,已经不允许使用黄

樟素作为食物添加剂。

因此,为了安全起见,我们在日常生活中一定要严格控制黄樟素的使用量,黄樟素在食物和饮品中最大限量在1毫克/千克,从而减少对人体的伤害。

另外,日常生活中,我们应该尽量避免或禁止使用这些作料,建议改动一些传统饮食的制作方法,最起码的一点就是不要每天都在菜里加生姜等作料;卤菜之类的食物也要尽量少吃,因为在卤菜的制作过程中,八角、桂皮、茴香、花椒等香辛料,是“当家”作料。生姜等天然香辛料中,都多多少少的含有黄樟素。此外,一定要禁止食用烂的生姜,因为烂生姜中含有大量的黄樟素。

最后,预防肝癌,这4种食物千万不要碰

1、霉变食物:日常生活中,应尽量避免,比如发霉的花生、玉米、大米、薯干、萝卜干、奶制品、豆制品等霉变食物,这些食物是导致肝癌的重要因素之一,为什么这么说呢,专家表示,目前发现的最强致癌物之一是黄曲霉素,而这些食物中的黄曲霉素含量就特别高。

2、腌制食品:长期食用腌制、煎炸、熏烤的食物:如腌肉、烤肉、烤肠、咸鱼、咸菜等,这也是诱发肝癌的常见原因之一。

3、存放太久的植物油以及动物油:这是因为这些东西很容易产生哈喇味,以及丙二醛,从发生一系列化学反应,使细胞癌化。

4、还要提醒的是,日常生活中一定要注意少喝酒,长期、大量喝酒就会严重损害肝脏健康,从而导致肝癌的发生。