

如今年轻人中肥胖比例越来越高,运动减肥要明白道理——

前后20分钟代谢糖分消耗脂肪

上周日,一场以“运动、减肥与健康”为主题的讲座在华东师范大学大礼堂举行,这也是上海国际大众体育节“体育健身与肥胖防治”国际论坛公众场的活动。一大早,市民便来到现场,可记者细数了一下,七八百人的礼堂里,几乎清一色是老年人。

去年年底,上海市公布2010年国民体质监测结果。过去10年间,上海市民体重呈持续增长趋势,成年男性超重和肥胖检出率较10年前增长10%,中青年是“重灾区”。

体重涨了,腰围粗了,精神差了……年轻的白领一族,何时才能像关注自己的薪水一样,关注你们自己的身体健康。



管住嘴

“上海的长寿老人中,没一个是胖子。”“体育健身与肥胖防治”国际论坛主讲人之一、上海体育学院陈文鹤教授介绍,年轻人中肥胖的比例越来越高,未来将成为社会严重负担,令人担忧。

随着社会的发展,我们的日常生活正在发生改变。单说做饭,古代需要砍柴、生火、烧饭几个“工序”,然而现代社会用了煤气,“工序”减少了,空余时间,人们都坐在电视机和电脑旁。原本需要体力劳动的时间,现在都成了堆积能量、储藏脂肪的时间,为肥胖提供了“便利”。

一般父母肥胖的,子女接近80%都有肥胖的情况出现。但陈文鹤教授指出,遗传只是一方面,“饥荒的年代,胖子就很少,为什么?吃得少。”现在的年轻人,吃饭不规律,饥一顿饱一顿,对身体健康危害很大。

体重越来越重,脂肪越来越多。不少年轻白领选择节食作为减肥的方式。“现在不少年轻人,节食一两天,结果第三天去吃自助餐。58元

迈开腿

一顿,非得吃出59元来。前两天节食的‘成果’不仅都补回来了,结果还‘超量’。”日常生活也是这样,白领人群工作忙碌,早饭和中饭吃不好,晚饭回家猛吃一顿。

陈文鹤教授指出,还有个别年轻人,做手术吸脂,甚至把胃切除一小块。“这些都是误区。明明是吃多了,管胃什么事?”所以在减肥过程中,管住嘴,是最重要的一环。

工作繁忙,时常熬夜加班,吃饭不规律……可身上的赘肉一天天增多,运动的时间越来越少,白领们时常这样抱怨。

“与其说没时间,不如说年轻的一代总在浪费时间。他们回了家,把大部分时间都放在看电视、玩网络游戏、聊天上。”陈文鹤认为,时间如同海绵里的水,可以挤出来。比如,每天下班少坐几站公交车,中途下来走半个小时回家,就是一种健康的运动和减肥方式。

年轻人肥胖问题日趋严重,可重视程度却不够。上海体科所体质

相关链接

两种判定肥胖的常用方法

1、BMI=体重(公斤)/身高²(米)
BMI分类:
低体重 正常体重 超重 肥胖
< 18.5 18.5-24 24-28 ≥ 28
2、腰围
肥胖:男性腰围≥85cm 女性腰围≥80cm



坚持减肥小贴士

■ 设定明确的动机和可行的目标

选择喜欢的运动并尝试新的运动,携带计步器,写运动日记(网络软件,科学健身加油站),用指标(BMI、腰围、体脂百分比)量化和跟踪减肥过程,保持自己的注意力和动力,找个运动伙伴,适当奖励自己。

■ 减肥常见误区——吃面食会发胖

吃适量的面食并不会发胖,但吃得过多容易导致脂肪囤积。

面食虽然含淀粉多,但同时还有丰富微量元素,且总体热量不算

高,不属于易发胖的食物。但摄入过量的面食,导致碳水化合物过多,还是容易转化为脂肪储存起来的。

另外,我们更应该关注总体膳食的能量是否过多。

■ 日常身体活动

消耗能量不一定要换上运动服,不一定要去运动场,只要抓住生活中每一个身体动起来的机会,或有意识地增加身体活动,累加起来也会大大增加您的能量消耗。

拖地、洗衣服、采购等任何活动都会消耗能量,坐电梯改为走楼梯,出行距离不远的时候选择步行,尽量改用自行车作为交通工具。

把运动当成生活一部分



■ 运动能减少脂肪使人精力充沛

“把运动当成吃饭一样不可或缺。”上个周末,卫生部首席健康教育专家洪昭光在“体育健身与肥胖防治”国际论坛上开讲,引来掌声阵阵。

如何有一副好身板?洪昭光认为,要喜欢一项运动,热爱一项运动,把运动当成吃饭一样重要,融入生活中的每个细节。他拿自己举例,“我很少安分地坐在沙发上看电视,即便坐着也会不断地活动手腕。每次坐诊超过两小时,我就会起身做做拍手动作,活血化淤。”

全世界死于心血管疾病、脑血管疾病、癌症、糖尿病等五大慢性病的比率高达63%,而在国内占到了80%,其中心血管疾病占了一半。

“很多疾病都能预防,只是我们还不够重视。”

“人类从猿到人,身体结构是步行进化的结果,所以人体解剖和生理结构最适合步行。”洪昭光给肥胖患者的建议很简单:步行。洪昭光强调,步行对超重人群的好处很多,包括脂肪减少,肌肉增多,线条优美,精力充沛……“两个人高矮一样、体重一样,但一个人的含脂率只有4%,另一个人是40%,那么两人的体能就是天壤之别。”运动无疑是其中重要的“变量”。

本报记者 钟喆

【相关链接】

■ 久坐是肥胖的重要诱因,引发血液循环减慢,颈椎病,下腰痛,盆腔疾病等等。

■ 即便对那些经常锻炼的人来说,长时间坐着仍然是有害的;伏案工作每1小时要进行一次约5-10分钟的活动。

不要成为“泡芙女”

外表苗条者小心体脂超标

为‘泡芙女’。”

日常生活中,我们常见一些女孩,“怎么吃都不胖”,让闺蜜们羡慕不已。有了“资本”,这些女孩整天胡吃海喝,零食不断,可细查下来,她们可能体脂超标,甚至得了脂肪肝,让朋友惊讶不已。

在学术界,“泡芙女”被称为隐性肥胖。典型特征是:体重标准或

【相关链接】

■ 饮食技巧

七八分饱:不要一次堆积太多热量。

少食多餐:身体不会处于饥饿状态。

细嚼慢咽:让大脑有充足时间接受“已经饱了”的信号。

甜品及零食通常都含有极高的热量,尽量避免或偶尔食用,或者通过增加运动量来消耗掉因食用过多甜食带来的多余的热量。

■ 主食怎么吃

简单化 “花样”主食虽然味美,但却像糖衣炮弹,有着很多潜在的危害。像油酥饼、炒饭、小笼包、油条、奶黄包等精细点心,有

较多的盐和油脂,热量较高。

■ 不吃主食的危害

低血糖 长期不吃主食可能造成记忆力减退(脑细胞主要以葡萄糖作为能量,葡萄糖主要来源于主食摄入)。

代谢能力差、免疫力低下等



■ 美食诱人,危害不小

本版图片 TP