

# 科学饮食,抓住春季减肥黄金期

□ 李东烨

## 营养课进行时

春季阳气生发,人体新陈代谢加快,有利于消耗更多的能量,加上新鲜的时令蔬果依次上市,如菠菜、草莓、芦笋等都是低卡高纤维食材,既能降低能量摄入,又可增加饱腹感,控制食欲……正是爱美人士减肥的黄金期。

当然,得看你是否适合减肥?减肥也不是单纯的减重,必须保持营养均衡,这就需要科学地饮食了。

### 减肥,先看两个判断标准

虽然春季适合减肥,但也别着急,因为并不是所有人都需要减肥,具体怎么判断呢?

我们可以参考体质指数(BMI)和腰围(WC)这两个判断标准。体质指数(BMI)=体重(千克)÷身高(米<sup>2</sup>),正常范围在18.5~24之间,超过24就属于超重,如果超过了28,就达到肥胖的范围了。

不过,对于一些肚子大,四肢较瘦的人群来说,即便BMI处于正常范围内,内脏脂肪的堆积仍不容忽视,这种体型被称为中心型肥胖。一般来说,成年男性的腰围超过90厘米,女性超过85厘米,就属于中心型肥胖了。这类人群患脂肪肝、心血管疾病的风险非常高,因此也应该在减肥之列。

### 健康减肥做到这四点

**一是控制总能量摄入,放缓减肥速度。**减肥不能急于求成,减肥过快,带来的可能是体重反弹、肌肉流失、皮肤



松弛等副作用。理想的减肥目标是,6个月内减少当前体重的5%~10%,每月减掉2~4千克比较合理。

**每天能量摄入多少才合适?**轻体力劳动人群,可将每天能量摄入降低30%~50%或500~1000千卡。推荐男性每天能量摄入控制在1200~1500千卡,女性控制在1000~1200千卡。

**二是清淡饮食,减少高能量食物摄入。**每百克食物的能量超过400千卡,就算是高能量食物了,比如油炸食品、甜点、肥肉等。相对来说,新鲜蔬果、粗杂粮的膳食纤维含量较高,能量比较低。

减肥期间饮食要清淡,严格控制油、盐、添加糖的摄入量,每天食盐摄入量<5克,烹调油控制在20~25克,游离糖的摄入量最好控制在25克以下。

汁等,都在我们的控制范围内。

每克酒精能产生7千卡热量,加之酒精不能带来任何营养素,对身体有害无益,因此减肥期间,不要喝酒。

### 三是细嚼慢咽,改变就餐顺序。

细嚼慢咽有利于减少食物摄入总量,改变进餐顺序也有利于体重的控制。吃饭前,可以先喝一杯水或一碗清汤,之后按照蔬菜、肉类、主食的顺序来吃,既能减少高能量食物的摄入,还有利于控制餐后血糖,减少脂肪在身上囤积。

**四是合理运动。**减肥期间,饮食和运动要“同步”,既要控制好饮食,又要运动起来。以中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅。每周进行150~300分钟中等强度的有氧运动,每周至少隔天运动1次;抗阻运动每周2~3天,隔天1次,每次10~20分钟。

(作者系中国检验检测学会科普讲师、首都保健营养美食学会理事)

### 《延伸阅读》

## 当心这三个减肥误区

**不吃主食。**不吃主食在短时间内确实可以让体重减下去,不过减掉的主要是水和蛋白质,脂肪其实只能减掉很少一部分。长期不吃主食,可能会导致月经紊乱、掉头发、暴躁易怒、没力气、反应慢、精神迷茫等。

**暴汗减肥。**汗液的主要成分是水,而我们需要减掉的是脂肪,大量

出汗后,喝几杯水,体重可能很快就回来了。而且,大量出汗还可能会造成脱水,引起电解质紊乱。

**乱吃减肥药。**部分非法减肥产品中,大多混入了相关违禁药物及违法添加物质,对人体都有着明显的副作用。乱吃后,还可能会增加心肌梗死和脑卒中的发生风险,引起严重腹泻,甚至导致肝和神经损伤。

# 海棠树下拾茶趣

□ 童 云



单位附近有片海棠树,树下有一池锦鲤。每年春天,笔者便以蓝色的天为屋顶,灿烂的大地为屋基,生发的海棠树为帷幔,享受一次有锦鲤陪伴的雅致茶趣。

对海棠花中品茶香的神往,得益于苏东坡的七绝诗《海棠》:“东风袅袅泛崇光,香雾空蒙月转廊。只恐夜深花睡去,故烧高烛照红妆。”笔者从《苏东坡别传》中获悉,他写这首诗时,已被贬到黄州。当时他家很穷,穷到每个月得把工资4500钱,分成30串,每串150钱,挂到屋梁上,每天只能取下一串来花。150钱显然应付不了他家的日常生活,更何况他还要接待“遍天下”的朋友,于是只能在东坡开荒、自力更生种地维持生计了。

这天,苏东坡去邻居王大伯家请教时令农活,被王大伯邀请到黄州庐山崔伯家参加海棠赏花会。他去后才知,崔家有一棵在女儿出生时就种下的海棠树,女儿的名字也叫海棠。经海棠姑娘细心呵护,以及不时弹古筝曲给海棠树

听,海棠花开得分外鲜艳。

尽管已过去900多年,但我们仍能想象当时的茶会盛况:亲朋好友头顶盛开的海棠花,聆听着海棠姑娘弹奏的妙音,细品着崔家精心泡制的美茶……此情此景,怎能少得了诗歌呢?于是,苏东坡让海棠姑娘“掌灯来”,为后世留下了这首著名的《海棠》诗篇。

诚然,喜爱海棠花的不止苏东坡一人。远的不说,近的就有京剧大师梅兰芳与孟小冬,他俩在《游龙戏凤》中关于海棠花的唱段,成为多少人至今传唱的经典……

而今,我们沐浴在春风里,在灿烂的海棠花下,欢悦地品尝着贵州螺丝姑娘制作的都匀毛尖,领略着茶的鲜爽和清香。此情此景之下,笔者也有了诗歌的冲动,于是写下《海棠树下品茶忙》:相约烹茶还观鱼,浅笑连连忘归时。春花足弥去冬燥,举杯相看两不厌。百忧一且脑后,吾辈不可负此日。

这事说来也怪有意思的,平时亲朋约个饭局,总有这样那样的借口推辞,然而茶会说办就办成了。想想苏东坡写下《海棠》诗的茶会,可能是崔伯临时托与其交好的王大伯邀请的。而胡适在美国时与红颜知己韦莲司见面,也是打着在

家办茶会的名义发出的邀约。据说,这招还让胡适的法国室友很是嫉妒。这足以证明,茶会是和不太熟悉的朋友约会的一种比较好的方式。

茶间,笔者为朋友们冲泡了鲜爽的都匀毛尖,却悄悄地把叶底完整地收集、保存了下来。当晚,餐桌上就有了一道按螺丝姑娘提供的配方制作的时令凉菜——水豆豉拌都匀毛尖。

都知道春茶金贵,如果你手边有今年的春茶,那就让我们一起把它的食用功能发挥到极致吧。

(作者系中国农业大学出版社副编审、中国科普作家协会农业科普创作专业委员会委员)

### 《小知识》

## 水豆豉拌都匀毛尖制法

**主料:**都匀毛尖或各类春茶毛尖。以三泡后为宜,统一过凉。

**配料:**水豆豉、蒜泥、小葱花、生抽、老抽、醋、盐、香油各适量。

**是否加白糖:**根据个人口味自行决定。

### 欢迎订购

## 《科普时报》

2024年合订本

为了方便读者阅读和收藏,《科普时报》2024年合订本已制作完成,零售价200元/本(含快递费)。数量有限,售完为止。合订本制作精良,科普知识内容丰富,可读性强。欢迎广大读者订购!

订购请汇款:

账户名: 科普时报社

账 号: 0200232119200903010

开户行: 工商银行北京玉渊潭支行

联系人: 吕 钟

手 机: 15910755518

(可添加微信注明合订本收件人、电话、地址等信息,收到汇款后为您快递。)感谢读者朋友的热心支持!