

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²), 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



AI制图

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。

这里的游离糖不只是额外摄入的蔗糖, 像日常生活中的蜂蜜、甜饮料、酸甜口的菜肴、咸甜口的小零食, 以及鲜榨果

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, 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)

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花海棠, 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, 近的就有关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。百忧一时且脑后, 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: 科普日报社

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!