

你们有没有这种感觉:节食减肥见效特别快,但是一旦放开吃,就又快反弹回去了,这是为什么呢?今天我们要聊的就是营养充足对于减肥效果的重要性。 北青



为什么吃够营养才能减肥成功?

单纯计算饮食热量很难瘦下来

在减肥的过程中,大多数人都会把重点放在控制热量上面,往往忽略了最重要的营养素摄入。

在初期减肥阶段,的确会从减少热量开始。单纯计算热量,短期确实能起到减脂的效果,但是健康有效的减脂更注重长期的效果,单纯热量控制很难真正瘦下来,并且容易反弹。

因为你可能减的是蛋白质、肌肉,而减肥真正需要减的是脂肪,所以虽然你体重下降了,但其实压根就没有瘦。所以说即使你精准地计算了热量,不代表你一定就能瘦下来。

如果均衡饮食,让身体摄入足够的营养,身体就会变得有活力,不容易疲劳,消耗的能量也越多。通过这种良性循环,身体自然就会慢慢瘦下来,而且变得越来越健康,还不容易反弹。

什么是高营养素密度饮食?

说到摄入足够的营养,那又不得不提到高营养素密度饮食。营养素密度(ND)是指食品中以单位热量为基础所含重要营养素(维生素、矿物质和蛋白质)的浓度,一般用来单独评价食物中某一种营养素。

营养素的ND是该种营养素占推荐膳食供给量(RDA)之比与该食物能量占能量RDA之比的比值,可用公式表示:ND=一份食物满足某种营养素RDA的%/由该份食物满足能量RDA的%。

打个比方:同样100千卡热量,水果的分量比较多,还含有大量的水分、维生素和膳食纤维;而巧克力则含有大量糖和反式脂肪,所以水果的营养密度较高。

有一对双胞胎兄弟,他们的身高、体重、基础代谢、运动消耗都一样,用减肥热量1400千卡去减肥。一个月后,哥哥减了6斤,弟弟只减了2斤。明明食谱的热量都是一样的,为什么减重效果差别这么大呢?

这对双胞胎兄弟在减肥的这个月

当中的食物安排,我们可以看到减重6斤的哥哥,他吃的都是五谷类、蔬菜、水果、坚果以及肌肉组织需要的蛋白质来源瘦肉、蛋类。在同样的热量情况下,弟弟选择了面条、蛋糕、白米饭、火腿、饼干这类型的食物。因此,减肥效果才会有这么大的差别。

高质量低碳水、低脂饮食能降低死亡风险

研究表明,如果考虑食物来源的质量(营养素密度),无论低碳水还是低脂肪餐都是与死亡风险相关,其中高质量的两种饮食均能降低死亡风险。

因此最后结论很清晰:只有饮食的质量与死亡风险相关,抛开食物营养素密度去谈“低碳水”还是“低脂肪”是没有多少意义的。因此要提升饮食质量是关键!

为大家列举出不同的食物——

高质量的碳水化合物:非淀粉类蔬菜(各种豆类、胡萝卜、藕等)、全谷物(全麦、燕麦、藜麦、糙米)、水果。

低质量的碳水化合物:精制谷物(面包、白米饭、馒头)、游离糖(包括果汁、蜂蜜、各种天然糖浆)、薯类、纯淀粉、加工型粉条(粉丝、米线、红薯粉等)。

高质量的脂肪:植物油和饱和脂肪。

低质量的脂肪:饱和脂肪、反式脂肪。

本报讯 10月29日是第17个世界卒中日,今年的宣传主题是“识别卒中早一秒,挽救大脑恢复好”。为贯彻落实《健康中国行动(2019—2030年)》文件精神,推进心脑血管疾病防治工作,10月26日,海口市人民医院联合澄迈县人民医院开展脑卒中筛查、健康科普宣讲、义诊等系列活动。

义诊活动在澄迈老城镇中心卫生院举行。在3个小时内为数百位群众提供义诊和咨询服务,并向他们普及卒中健康知识,提高卒中预防意识,活动受到当地群众的欢迎。通过本次义诊活动,参加活动的海口市人民医院医师和澄迈县人民医院的医师进行了卒中建设工作及卒中救治工作的交流探讨。

当天下午3时,海口市人民医院脑血管病专业的专家受

海口市人民医院中医科临床研究再出成果 王德著《血气阴阳观读解康平本〈伤寒论〉》出版

本报讯 记者近日从海口市人民医院获悉,该院中医科主任、海南省全国中医骨伤创新骨干人才培养导师、海口市仲景医学特色专科带头人王德的专著《血气阴阳观读解康平本〈伤寒论〉》已由中国中医药出版社出版。据悉,该中医临床书籍以“血气阴阳”观读解“三阴三阳”及其病变,更贴近处于天地之间人体的生命活动及其产生病变的实质。

王德一直在海口市人民医院中医科从事中医临床及心理咨询工作,积累了较为丰富的临床经验。他对记者表示,中医离不开经典,中医经典巨著主要有《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》、《温病条辨》,对古代乃至现代中医都有着巨大的指导作用与研究价值。多年来,他一直研读这些典籍,其中对《伤寒论》、《金匮要略》深有体会,学有所得,于是历经10多年将其著录成书,他认为比较符合原著的原义。此后经多次修改完善,投稿到中国中医药出版社,得到认可并顺利出版。王德

表示,医道方法源于张仲景的《伤寒杂病论》,但典籍文字古奥,医理幽深,一直以来各家各抒己见。他通过自己的临床经验等完成了这本《血气阴阳观读解康平本〈伤寒论〉》中医临床书籍,希望给中医专业学生或从业人员以启发,掌握其辨证治病的方法。

据了解,近年来,海口市人民医院中医科加强中医优势专科建设,大力提升中医特色治疗服务能力,发挥中医药在维护和促进人民健康中的独特作用。该院中医科目前有独立的门诊区域及2个病区,共90张病床,整体规模及业务跻身全省综合医院先进行列。该科治疗范围主要有养生“治未病”、内科疾病、精神心理、骨内骨伤等四个方面,特色治疗除了汤药,还有外治法,包含“针、灸、刀、刮、敷”。其中,心理疾病专科是我省中医医疗部门中开展最早的专科之一,影响较大,其强调中医“形神合一”理论在临床上的应用;内科疾病主要是对糖尿病、高血压病的慢性并发症的防治;针灸推拿主要对脑卒中后恢复及痛症等的治疗。

据了解,随着秋冬季天气转凉,颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、膝关节炎等疼痛疾病患者增多。该科特色治疗室有不少中老年患者在这里接受各种特色的中医疗法。王德表示,想要健康、不生痛,从中医的角度看,首先应该把身体中的阳气和阴气都调节好。中医养生的最终目的,就是调和阴阳,使身体达到阴阳平衡的状态。

记者 钟起的

2022年世界卒中日 海口市人民医院在澄迈开展义诊宣讲活动

邀参加澄迈县人民医院卒中防治工作的培训巡讲活动。通过此次培训,进一步增强了医务人员对卒中诊疗救治知识的掌握程度,提高了大家对于缺血性卒中的早期规范化诊疗的认识及重视,切实提升了卒中中心的建设成效,对促进海口市人民医院卒中中心的发展和多学科、多部门、医联体医院之间的协调合作也起到重要的作用。

目前,脑卒中已成为我国人民群众生命健康的“头号杀手”。及时发现卒中的早期症状极其重要,越早发现,越早治疗,效果也就越好。因此提高公众对脑卒中的认识,显得尤为重要。

记者 钟起的

为您服务

广告热线: 66709358 13876786958

收费标准: 120元/cm高度/天
本栏目每周一至周六刊出

求职、家教、家政 300元/CM高度/周

声明

琼海博鳌热带花城有限公司公章,财务章和私章破损,特此声明作废。

遗失声明

海南丰杰建筑工程有限公司 海口市公安局交通警察支队 2022年10月28日

滨海华庭小区选聘物业服务企业的公告

根据相关条例规定和滨海华庭小区近期召开的业主大会表决结果,小区决定更换物业服务企业并引入“信酬制”管理方式。现滨海华庭业委会根据业主代表大会授权组织本小区采取公开透明协议方式选聘物业服务企业,特面向社会接受物业服务企业报名。请有意竞聘者携带相关证明性资料到海口市美兰区海甸岛万恒路1号滨海华庭业委会(A区大榕树下)报名并领取选聘文件。

公告

根据城市重点项目建设施工需要,滨江西路(花卉大世界北门至南渡江桥路口)全封闭围挡施工将于2022年10月30日至2022年11月5日进行封闭施工,施工期间将对该路段进行全封闭施工,封闭围挡施工期间车辆绕新大洲大道行驶。围挡施工期间途经该路段车辆、行人请按交通指示牌或现场交通警察的指示绕行,不便之处,敬请谅解。特此公告。

清算公告

海口市海台金华学校统一社会信用代码:52460100747757626J,因业务管理需要,本校变更举办者。清算组成员:李超楠、黄光曼、周小智、李莉、邹勇、黄文雄、蔡笃铁,清算起止时间:2022年9月30日到2022年11月15日。特此公告。 联系人:邹勇 18117688912 邮箱:504227139@qq.com 地址:海口市龙华区城西镇头铺村六巷一号

清算公告

海口信息矿业有限公司3#生产线石英砂深加工及配套矿区建设项目环境影响评价公众参与第二次公示

海南信息矿业有限公司3#生产线石英砂深加工及配套矿区建设项目环境影响评价公众参与第二次公示

海南洋浦区域国际集装箱枢纽港扩建工程环境影响评价第二次信息公告

《海南洋浦区域国际集装箱枢纽港扩建工程环境影响评价报告书》(征求意见稿)已经编制完成,根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》等文件要求,为便于社会公众了解、参与项目的环境影响评价工作,现将《海南洋浦区域国际集装箱枢纽港扩建工程环境影响评价报告书》(征求意见稿)全文进行公示。

海南洋浦区域国际集装箱枢纽港扩建工程环境影响评价报告书(征求意见稿)全文进行公示。

欢迎在本栏目刊登广告