

## 羽泉：奔跑嬉闹也养生

舞台上总能活力四射的“羽·泉”组合习惯用奔跑的方式来锻炼身体，用他们自己的话来讲，“我们的好状态是奔跑‘闹’出来的！”在他们看来，足球场能带给他们最原始的活力，这是音乐不能完全替代的。很多时候，运动也能带给他们创作上的灵感，让他们放松疲惫的身体。

## 点评：

适量的运动不仅能强健体魄、增强抵抗力，而且能加快体内的脂肪代谢，预防一些慢性疾病。而一些如快走、慢跑类的轻运动，还可以让身体分泌更多的内啡肽——一种让我们感觉开心的化学物质。

作为优秀的歌手，除了需要很大的肺活量和强劲的心脏压血能力外，足够多的糖原储存也是

必需的，我们很难想象一名歌手，在演唱会开到一半时却因为体力不支而无法继续的情况。肺活量和心脏压血能力都可以通过运动不断增强，而糖原储备的多少则要看运动中过量恢复得如何，也就是每次运动是否突破了自己的体力极限。一般来说，足球、篮球、网球这样的竞技运动，是最容易突破体力极限，取得很好过量恢复效果的。

最后要提醒一点，运动也是过犹不及，一般每周保持四到五次的有氧运动比较有利于保持健康，再多则可能造成身体的某些损伤。

■文 | 陈伟 国家中级营养师



# Nutrition

## 数字营养一餐盘

食物营养金字塔、膳食宝塔……很久以前，对于营养的摄入，我们就有了科学的分配法则。但是，由于这些图表都过于复杂和琐碎，因此，一直以来，这些营养科学分配方法都只是营养师们用来教学，很少被大众熟知和真正使用。现在美国推出一款简洁、好操作的营养分配图，让我们看到数字化营养，其实也可以很简单。

■文 | Esmeralda ■图 | 资料



## 我的餐盘全营养

“我的餐盘”是去年年中由美国农业部协同美国第一夫人米歇尔·奥巴马共同倡导推出的新的营养分配法则，它一经推出，就在美国风行起来。相比过去流行的膳食宝塔和食物金字塔而言，“我的餐盘”是用餐盘图的形式为人们提供膳食建议，内容更简洁，膳食配比更一目了然。任何人都能通过看图立即了解各类食物所需的摄取比例，从而迅速找到个人饮食均衡的秘籍。“我的餐盘”示意图由四个颜色不同的色块组成，红色部分代表水果，绿色代表蔬菜，橙色代表谷物，紫色代表蛋白质，餐盘旁边的牛奶瓶，代表每天必需摄入一定量的乳制品。

这个新的营养分配法也是美国权威营养界有史以来第一次明确提出在每日膳食中，果蔬占有近乎一半比例的重要性。这一点对于喜欢大鱼大肉、并且心脑血管问题日渐严重的中国国民而言，同样很有参考价值。

## 果蔬配比2+3

果蔬要在我们日常饮食中占一半，现实生活中，我们对果蔬摄入情况是怎样的呢？近日，一项针对中国儿童果蔬摄入和认识方面的调查报告最新出炉：中国孩子果蔬吃得不够！这项来自中国疾病预防控制中心的调查数据显示，小学生中仅有63.6%每天都吃水果；在摄入量

方面，17.4%的孩子达不到一个苹果（约150g），仅为半个甚至一两口。而对一天营养和学习效率等至关重要的早餐，60%的小学生早餐中没有蔬菜。因此，专家呼吁，家长应从小帮助孩子养成健康的膳食习惯，在保障“顿顿有蔬菜、天天有水果”的同时，注意多种颜色蔬果的搭配。卫生部国家营养标准专业委员会主任委员杨晓光教授还提示，良好膳食习惯可从以下几点入手：1.早餐蔬果不能少。早餐最好包括谷类食物、奶类或豆浆、鸡蛋或瘦肉、水果和蔬菜。2.带着水果上学去。学习之余，也要补充果蔬。3.果蔬“2+3”：每天应吃相当于自己两个拳头大小的水果和三个拳头大小的蔬菜。4.红橙黄绿蓝紫白。果

蔬颜色种类越多越好，用“七彩果蔬”保证孩子的均衡营养。

## 五谷杂粮天天见

根据卫生署的建议，每人每天五谷根茎类摄取，依据不同的活动量，应达到3~6碗的分量，而如能选用五谷杂粮类，对健康更有帮助，因为它除了有人体必需的糖类、蛋白质外，更含有维持健康不可缺少的维生素E、维生素B群、钙、铁、硒、镁、锌等矿物质，及木质素、多酚等植物性化学物质以及大量的膳食纤维。现代人饮食过于精致，增加五谷杂粮的摄取，已成为改善饮食及维持健康的首选。五谷营养虽高，但是口感较差，这

是导致很多人不喜欢吃杂粮的主要原因。我们应该根据五谷不同的特性，采用不同的烹饪方式，让五谷发挥最大的功效。比如：糙米粥口感和气味就要比白粥好，糙米最大的特点就是含有胚芽，其中维生素和纤维素的含量都很高，常吃能够起到降低脂肪和胆固醇的作用，糙米中含锌也很多，能够改善皮肤粗糙的情况。高粱米做粥做饭，则显得略粗糙了一些，但是磨成面粉做成点心，则细腻营养了很多。薏米能强筋骨、健脾胃、消水肿、去风湿、清肺热等作用。但是，薏米性微寒，所以并不适合煮粥或者单吃。与一些能起到温补作用的食物一起煲汤就非常合适了，而且能起到非常好的滋补效果。



Health expert

赵英敏  
国家高级营养师  
健康咨询师  
专栏作家

健康达人



## 减肥持之以恒真的很难吗？

3周成功减掉14斤！自从“童话大王”郑渊洁在微博上大晒自己的减肥成果，便引来无数关注。他的成功秘笈在我看来，除了合理的饮食搭配和每天运动不少于40分钟外，有意志力管住自己的嘴，也是很重要的一点。郑渊洁在他的微博上写道：“朋友聚餐是对减肥意志的一种考验。昨晚大家聚餐，我采取的方式是只喝茶水。我给自己定了配额，筷子只能动10次。事实上，4个小时我只动了8次筷子。”意志力是减肥成败的重要条件。很多人减肥失败，往往输在不能持之以恒上。而事实上，这种意志力就像是一种精神肌肉，也可以通过锻炼，变得强壮。

1. 定期称重。这能让你及时发现你在不知不觉中长胖了几斤。因此，你可以马上采取措施，很快减掉这一点多余的脂肪。
2. 分解目标。你可以把你的减肥目标分解成几个小目标，比如，第一阶段先减重5斤，等你达到了这个目标，然后再开始第二个阶段。你的减肥目标拆得分得越具体，越具有可执行性。
3. 改善心情，学会转移注意力。75%的人有暴饮暴食的时候，是因为心情不好。这就是为什么改善心情，能够帮助你克服总想吃什么欲望的原因。不仅如此，保持快乐的情绪，还能够提升人的意志力。在你面对美食诱惑的时候，你可以去网站上买一个你期待已久的小礼物。这份快乐的心情可能只是暂时的，但是，它至少会帮你度过想吃圣代冰激凌的难熬的时间。