



食肉也能减肥?

网上非常流行的食肉减肥法,让很多人趋之若鹜。具体做法是,减肥期间忌食淀粉和糖,连水果也一点不能吃。最好以肉类配大量蔬菜或肉类配鸡蛋;要彻底戒糖和淀粉,就算喝咖啡、奶茶,也不能加糖;减肥期间要喝大量的开水。

减肥根据是,肉类可以为人体提供生命活动必须的蛋白质,而且容易产生饱腹感。这就是我们常说的低碳无糖减肥方法,最多人尝试。



赵英敏
国家高级营养师
健康咨询师
专栏作家

营养师揭秘

这方法在短期内减重明显,在起初4~7天里,体重明显下降。但是,每1克碳水化合物需要结合4克水,以糖原的形式储存在肝脏和肌肉中,也就是说,当开始节食几天,机体消耗量所有的储备糖原(大约500克),你还会失去大约2千克的水分。所以在减轻5斤多体重里,不会有一点点脂肪。一旦恢复到正常的饮食,糖原的储备会立刻恢复,连同相应的水分。因此,体重减少也只是体重减少,而没有脂肪的减少。人们却错误的认为,他们在快速的减去脂肪。

另外,在持续低碳水化合物摄入的状态下,人体开始消耗脂肪和肌肉来提供能量,在这一过程中,机体会产生大量的酮体。这种饮食方式会引起酮体在体内的蓄积,很可能会导致胰岛素的非正常代谢(这是胰岛素抵抗的反应,因为现在胰岛素水平过低了),导致低血压,疲倦,骨质疏松等。也可以说我们用健康的代价换取了暂时的假性瘦身。再有如碳水化合物食品摄取不足,可能造成脑细胞所需要的葡萄糖供应减少,会出现头晕,无力,烦躁,晕倒等问题,对学习、记忆及思考力造成伤害,女性则容易出现月经不调,闭经等情况。



慢太
美酒、美食、健康记者



最爱“奶油果”

一次偶然的机会,在加州大厨出品的三文鱼塔里,尝到了令我印象深刻的食材——牛油果,不经意看还找不出它的身影,它夹在面包与三文鱼之间,就一小点,味道已然十分霸气,最后口中除了三文鱼的鲜甜,余下的尽是同乳酪一样的馥郁美味。就是这场品尝会,让我对牛油果产生了兴趣,这种大核的热带水果看似其貌不扬,但营养价值很高。有“一个牛油果相当于三个鸡蛋”、“贫者之奶油”的美誉。在台湾,牛油果被人亲切地称为“幸福果”,因为它口感绵密细致,有着淡淡的香味,还可以止咳、化痰、清燥。果肉中所包含丰富的维生素种类以及蛋白质,还具有降低胆固醇和血脂、保护心血管的重要功能。稍加留心,竟然发现很多知名化妆品品牌都有牛油果成分的产品,据说这是根据日本的研究者的发现,牛油果中丰富的甘油酸具有强大的美容功能,能够柔软和滋润肌肤,并收缩粗大的毛孔。

最近,有朋友来家,我常常用它做小点心来招待。不用切块儿也不用洗碗,很简便,又健康。牛油果对切,去掉核,皮向下,装在盘里,在果核留下的洞里,加点儿酱油和芥末,吃的时候,拌匀芥末酱油,用勺子舀下一小块,蘸着吃,那种口感真的是中西合璧,再点到为止聊上几句它的营养,得到一众朋友的大爱。



为什么拖延症屡教不改?

我做事情总是拖拖拉拉,任何事不拖到最后一刻不行动,就算是火烧眉毛了,我也不为所动,优哉游哉。比如,最近要交月度工作汇报,还有两三天时间,我却没有一点心思去弄。通常,我都是在最后一天晚上,通宵加班才搞完。我喜欢把“忙里偷闲”当做拖延的借口,父母总说我为人散漫,没有上进心。我也因为缺乏时间观念吃了不少亏,可是屡教不改。但在静下心来来的时候内心十分懊恼,心里想着要改改这爱拖延的坏毛病,可是决心有了,行动又被无限期拖延了。我该怎么办?

——Wendy

你好,wendy。你将你的问题归于因为“缺乏时间观念”,但我相信,即使你有了时间观念后,也未必能克服拖延。问题并不在于观念,而在于行动的能力。你知道自己的问题,你知道这个毛病不好,你知道必须要改变了,你缺少的只是方法。

既然缺少方法,那么我们就来讨论方法。心理学中有一种暂停的方法,可以推荐你使用。你是否记得,当你拖拖拉拉不行动的时候,你在干什么?玩游戏?刷微博?出去玩?或者发呆?究竟是什么在占用你的时间?谁在“捣乱”,谁在占用时间,那么就远离他。游戏可以卸载,微博可以断网,发呆可以想想自己最后一晚加班搞完的窘迫。利用这样的方式使得自己暂离干扰,停止拖延。

最后,拖延症现在似乎是很多人的通病,经常有人声称自己得了拖延症。这虽然是一个存在的现象,但不要让它成为一种理由。每当面临任务时就想起自己是一个“拖延症”,那就相当于给了自己一个拖延的理由。人有了理由,一切的行为也就“顺理成章”了。

综合医院

上海仁爱医院沪医广证号:沪医广【2013】第03-18-C 71号

上海仁爱医院

医疗美容科

美容外科 美容皮肤科

口腔科 口腔修复专业

地址:上海市漕溪路135号 电话:021-64688888 400-066-8199