



码上看报



码上订报

春节档电影《热辣滚烫》成热议话题

贾玲减肥100斤引关注
普通人能复刻吗？

专业人士回应

今年电影春节档,《热辣滚烫》成为焦点,引发人们对减重话题的热议。贾玲一年减重100斤,对普通人而言有没有参考价值?除了合理膳食和科学运动,有没有不这么“痛苦”的捷径可走?

专业人士:

多数人无法坚持到最后

记者咨询了浙江杭州某健身房的资深教练 Maggi,她表示普通人要做到一年减重100斤的确不是一件容易的事。“贾玲的成功,她不光是做有氧、搏击操和体能训练,还需要配合营养餐。”

Maggi的学员也有成功减重60-70斤的经历,但多数人还是无法坚持到最后,她说:“大部分人需要打工上班,没有这个时间和精力。贾玲是明星,要拍电影,减肥是她的工作。”但如果花费同等的时间,一天健身5小时,管住嘴迈开腿,Maggi表示,“你也能瘦成贾玲。”

专业营养师:

她的形象还是很健康的

清华大学公共卫生专业硕士,北京营养师协会理事,北京市营养学会理事,注册营养师顾中一观影后在其个人微博发文表示——

“真正看到影片的时候,她的形象还是很健康的……(贾玲形象变化)展现的也是一个很健康很有力量的形象……片尾有一个贾玲导演手记,其中记录了简单的每日的体重变化的数字……说起来,这个体重变化的具体数字也符合我身(边)遇到过的一些有很强

健康提醒:

杭州市第一人民医院营养科主任杨任华表示:减重是一件非常专业的事情,科学减重要做到以下几点:

保证正确的饮食结构。很多人减肥,减掉的不是脂肪,而是肌肉,这就会导致一系列问题产生。可以多选择富含蛋白质的鱼虾、禽、蛋、瘦肉及新鲜蔬菜,注意进餐顺序,放慢速度。

固定进餐时间。一日三餐要安排固定的时间,养成定时进餐的习惯。

注意身体信号。减肥稍稍不慎就容易对身体产生伤害,减肥过程中如果出现疲惫感或者食欲减退等情况,要及

(综合中国新闻网、光明网、《解放日报》、《大众日报》等)



正在热映

毅力、全身心投入减肥的人的减肥速度。当然了,为了拍摄的特殊需要,应该也会有非常多很极致的,比如像脱水或者无盐饮食等等的措施,但是效果至少看上去还是符合科学规律的,是可以实现的。”

医生:

贾玲式减肥不适合大部分人

据央广网报道,医生表示,人一年减重范围大约在60斤到80斤比较合理,一年减肥100斤的速度已经超出正常减重范围。医生提醒,短期内极速减重不适合大部分普通人,可能导致营养不良、低血糖等情况。即使原本体重非常高的患者,也要考虑减肥造成的心脏负担。

时寻求专业医生的帮助。

减肥要循序渐进。减重一定要控制速度,千万不可过快,一般情况下一个月不要超过10斤,不然会对身体产生伤害。

规律、适度地锻炼。运动要循序渐进,切忌用力过猛,适度运动可以促进新陈代谢。

不盲目减肥。减肥需要到专业的医疗机构进行评估、检测,进行人体成分分析,严格掌握适应症,有针对性地进行减脂。减肥不是一蹴而就的事情,合理饮食,健康运动,减脂增肌,不然会对身体有严重伤害。

春节期间人们不仅状态放松,暴饮暴食也是难免的。于是,不少人陷入“吃饭、睡觉,吃饭、睡觉”的恶性循环中。那么,春节假期过后要如何正确的进行饮食调理?快来听听南宁市第二人民医院临床营养科主任、主任医师孙桂丽怎么说。

定时定量,食物多样,膳食平衡。三餐定时定量,早餐和晚餐一定要吃,尽量不吃宵夜。

《中国居民膳食指南(2022版)》建议成人平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。食物多样是指每天膳食种类要包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。每天的膳食应合理组合和搭配,保证人体膳食平衡。

多吃新鲜蔬菜水果。春节过后的饮食中,要适当的补充一些蔬菜水果,尽量选择应季的新鲜蔬菜及水果,最好每餐食用的蔬菜都是不同品种,并且深色蔬菜和浅色蔬菜交叉着食用,做到多样化。

清淡饮食,少油少盐。节后的饮食中,尽量做到清淡饮食,少吃油腻的食物,合理烹饪、少调料、少油炸。成

人每天摄入食盐不超过5克、烹调油不超过25-30克,烹饪方式上多选择蒸、煮、炖等少油的烹饪方式,在食物的选择上则避免肥肉、动物内脏等脂肪含量较高的食物,可以选择水产品、鸡胸肉、瘦牛肉、猪里脊肉等脂肪含量低蛋白质含量较高的食物。

注意饮食卫生。居家烹饪时,要选择新鲜食材,处理食材时做到生熟分开。鸡、鸭等禽

肉及其肉制品以及禽蛋、海鲜等一定要烧熟煮透后再吃。提倡分餐,使用公筷公勺。购买冷冻冰鲜产品时,应在指定区域进行购买。要关注食品产地、来源、进口食品检疫等相关信息,可要求查看已消毒证明,构筑舌尖上的安全防线。

(据《南宁晚报》)

链接: 节后“自救菜单”找回清爽好胃口

清肠小卫士——

芹菜叶成为健康新宠

春节过后,绿色蔬菜被格外偏爱。“芹菜富含很多超乎想象的有益成分,包括叶酸、维生素K、维生素C等,对清肠格外有效。”山东青岛全时健身减脂营养师刘书杭表示。

“吃芹菜时不要把叶丢掉,可以制作成各种清肠小菜。”刘书杭介绍,据统计,每100克芹菜茎中膳食纤维含量为1.2克,而等量芹菜叶中

则有2.2克。

具体做法如下:将芹菜叶洗净后,轻轻焯水后甩干多余水分备用,将木耳、腐竹、黄瓜等泡好、切好,与芹菜叶加入酱油、蜂蜜、盐、醋,最后淋一点香油,拌匀即可。也可以在清洗后的芹菜叶上,撒些许面粉、少盐,直接上锅蒸熟,蒸好的芹菜叶,蘸点自调的油醋汁或蒜泥,健康营养、风味独特。

刮油又减脂——

海带助力吃出好身材

“在我们家,常常会用海带和冬瓜一起煮,同时汤里再加少许虾皮,这样煮出来的汤汁非常鲜。吃饭时,经常搭配一碗冬瓜海带汤,过节吃多了大鱼大肉也不用担心。”青岛蓝港海鲜厨房厨师长陈军令告诉记者,海带中富含大量膳食纤维,能将肠道中的油脂带走,是刮油的最好食材。

具体做法如下:先将冬瓜

削皮,切成薄片备用,再将海带用少许白醋和水泡半小时,这样的海带吃起来没有海腥味。将锅烧热后,放入适量油,加入蒜末,把冬瓜爆炒至表面变黄备用。砂锅中放入适量水,把海带放入锅中煮15分钟,将炒好的冬瓜、盐、胡椒粉、酱油放入锅中煮10分钟左右后,再把虾皮、香菜放入锅中,稍微煮出香味即可出锅。

(据光明网、《青岛早报》等)

春节假期过后饮食要注意啥
快看营养师给的小贴士