



春节是肥胖的高发期,连续吃上一两周,加上很少外出活动,幸福的肉肉悄无声息地长在了身上。“每逢佳节胖三斤”让人欲语泪先流。春节后,“减肥”就成了挂在女生口上的最高频率的词语之一。可是明明知道长肉容易,减肥难,为什么还是管不住自己的嘴巴,看到好吃的零食就两眼放光。三月不减肥,五月徒伤悲。怎么打破这个魔咒呢?

下面给大家支几招希望能够对大家有所帮助。



主食多样, 适量粗粮

粮谷类食物通常包括谷物类(稻米、小麦、玉米、小米、黑米、紫米、大麦、燕麦、荞麦等)、杂豆类(绿豆、红豆、芸豆、豌豆等)和薯类(红薯、山药、马铃薯等),也就是所谓的五谷杂粮。

通常将精制的大米、面粉以外的粮谷类称为粗杂粮;粗杂粮加工较少,口感相对粗糙,B族维生素、膳食纤维等含量比较高。每周吃三次以上粗杂粮,每次50克,可以帮助我们顺利刮油,吃粗杂粮的同时一定要注意补充水分,预防便秘。

杂粮虽好,也要适量,每次一到二两即可。尤其是平时以肉食为主的人,突然大量摄入粗杂粮,会引起肠道的不适反应,要循序渐进,不可操之过急。消瘦及胃肠不适者不建议多吃粗杂粮。

刮油神器, 开春蔬果蔬果

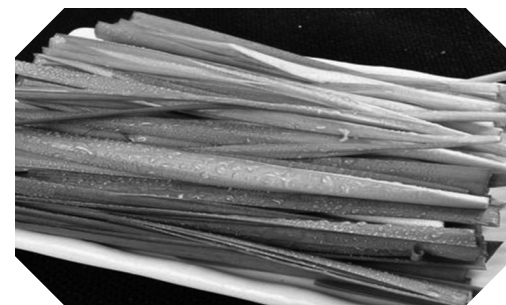
要调整节日里失衡的消化功能,可以在年后选择多吃一些水果。节日期间运动量减少,会出现便秘或排泄不顺的情况,所以这个时候要适当吃些新鲜的深色蔬菜,补充足够的膳食纤维和维生素。膳食纤维能够促进肠道蠕动,帮助大便排泄。



春笋,低脂、低糖、高纤维,有“素食之王”的美称。其富含的果胶可延缓肠道对脂肪的吸收,增加油腻的排出;其粗纤维有调节胃肠功能,促进肠道蠕动的作用。竹笋粗纤维多,有胃溃疡的老人不宜多食。



蕨菜味甘性寒,有清热解毒,润肠下气,清肠通便的作用,因此常被称为“刮油能手”。高血压、高血脂、肥胖症患者可将蕨菜加入黑木耳、糯米做成粥吃,有减肥降脂作用。鲜蕨菜有一种黏液青素,凉拌时应在热水中过一下。



韭菜,性温、味甘,富含膳食纤维、多种维生素、过氧化物歧化酶等成分,有行气理血,调肠通便,缓解便秘等功效,是春天名副其实的“清肠”菜。韭菜含草酸,与牛奶混食,会影响钙的吸收。



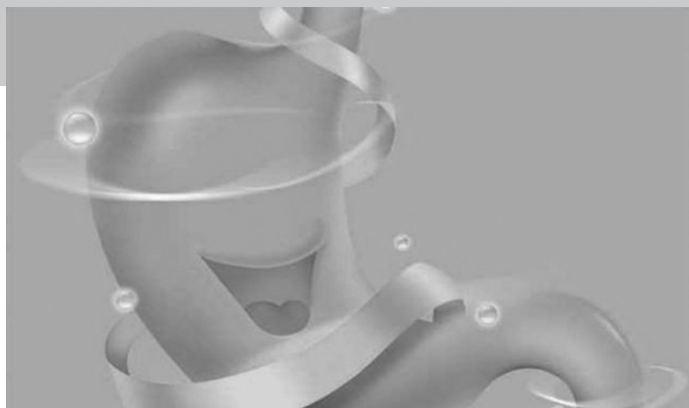
生津润肠、清肝明目、安神养颜、补血乌发都是桑葚的功效;现代医学还发现桑葚具有降血糖、降血脂、护肝等保健作用。糖尿病人注意食用量。



制定运动计划

节后减肥,除了饮食上的改变,运动也是必不可少的。比如每次运动60至90分钟,在身体承受范围内,以中速跑、游泳、跳绳等有氧运动为主,再配合适量的力量训练。减肥不是速度越快越好,一般建议一周减0.5至1公斤,1个月减重不超过3公斤,这样不易反弹,也不会危害健康。

洗衣服、买菜烧饭、擦地板……这些小家务,说起来简单,其实做起来也蛮累人的。在做这些家务的时候,不要忽略了它们对身体肌肉的作用。做家务是一个比较好的瘦身运动,经常挽起袖子来做做家务,可以更多地消耗卡路里。尽管做家务是一项很琐碎的事情,但是积少成多,只要持之以恒,也可以达到很好的瘦身效果。



调理胃肠消化系统功能

扔掉节日期间吃得过多、过油、过杂的饮食,改为定时、定量饮食,千万不要一下减量太多,维持七八分饱就可以了。摆脱饮食不规律甚至“早午餐”的状况,严格实行一日三餐,尤其以早餐最重要。有意识减慢进食速度,细嚼慢咽。将晚睡晚起的作息调整至早睡早起的规律,恢复生物钟,从而让胃肠顺应生物钟运作。

每日饮茶, 好处多多饮茶

除了提神醒脑、利尿防癌、增强免疫等功效,饮茶还有个最基本的功效就是降脂助消化了,那么该怎样选择适合的茶呢,简单介绍一下我们常喝的几种茶。

绿茶 (代表茶: 龙井、碧螺春)

绿茶含有氨基酸、维生素等丰富营养。绿茶最主要的特点就是茶多酚含量较高,不仅能直接杀掉癌细胞及提高人体免疫力,而且常用美容护肤,茶多酚能清除面部的油腻,收敛毛孔,具有消毒、灭菌、抗皮肤老化的作用,经常饮用绿茶还能提神醒脑、缓解疲劳、护齿的功效。

普洱茶

普洱茶本身含有脂肪分解的脂肪酶,这种脂肪酶对于脂肪的分解具有良好的效果,对于很多正在减肚子的人们可以起到脂肪的消化和消耗作用,而且,普洱茶还可以养颜护胃。

乌龙茶 (代表茶: 铁观音)

乌龙茶具有溶解脂肪的减肥效果。因为茶中的主成分——单宁酸,与脂肪的代谢有密切的关系。乌龙茶可以降低血液中的胆固醇含量。

乌龙茶同红茶及绿茶相比,除了能够刺激胰脏脂肪分解酵素的活性,减少糖类和脂肪类食物被吸收以外,还能够加速身体的热量增加,促进脂肪燃烧,减少腹部脂肪的堆积。

决明子

决明子有降脂、通便的功效,只要每天用10克左右的决明子泡水喝,可以抑制全身脂肪的合成,对体内的多余的脂肪也有很好的分解功效。

喝决明子的禁忌:虽有降血脂作用,但同时可引起腹泻,女性长期饮用则引发月经不规律,重则可使子宫内膜不正常。泄泻、低血压以及怀孕女性慎用。

大麦

具有健脾消食、除热止渴、下气利水等功效。大麦茶主要用于消温解毒、健脾减肥、清热解暑、去腥膻、助消化、解油腻、润肤乌发。可配合山楂一起饮用。

饮茶禁忌

不宜空腹喝茶;不宜喝浓茶;不宜喝过量的茶;孕妇儿童慎用茶类;不喝隔夜茶;不宜睡前喝茶;脾胃虚寒不宜喝茶;经期不宜喝茶;急病不宜喝茶。



绿茶



普洱茶



乌龙茶



决明子



大麦

节后刮油大作战