

3月4日是“世界肥胖日”，今年的活动主题为“肥胖防控，是你我们的责任”，强调肥胖防控需全社会的共同努力。

现在，春天已经来了，夏天也就不远了，大家的减肥呼声越来越高。当然，除了发现很多人不约而同“迈开腿”的同时，不少人也实施了“管住嘴”的行动。都说减肥“三分靠动、七分靠吃”，减肥不能靠饿，饥饿时身体首先会利用血液中的糖原来供能，随后便是肝糖原和肌糖原，就算是不吃饭，脂肪的消耗也很少。用正确的方法吃，会让你在运动的时候收获更好的减肥效果。

减肥季

运动阶段的合理吃喝攻略请收好

□ 陈丽娟

碳水化合物、脂肪、蛋白质

三大供能营养“各司其职”一个不能少

很多人减肥期间会非常严格要求自己，单纯认为不吃这个不吃那个就能瘦。但是，很多人忽略掉了为人体提供能量主要的是碳水化合物、脂肪、蛋白质。减肥期间，营养全面很重要，吃的食物要保证成分干净。

碳水是身体摄糖的主要来源，在正常饮食结构中，应该有55%的能量是由糖分供给的。

如果低于55%，就会缺乏糖分，影响身体健康。反之超过55%，糖分就会转化成脂肪储存起来。

过多的糖分会变成脂肪储存起来，吃下去的脂肪也会直接转变成脂肪储存。当糖分长时间缺乏时，脂肪是能够保证我们生存的最后一道保障。

而脂肪提供能量速度很慢，它为人体的设计了一个保险机制，就是分解蛋白质提供能量。

相信很多人都有过这样的经历，如果饿了不及时吃东西，过一阵子饥饿感就会消失。这种所谓“饿过劲儿”的感觉，就是当糖分快消耗完却没有得到及时补充时，身体等不及脂肪慢慢地转化成能量，直接从蛋白质这个“应急周转账户”里提取能量。

蛋白质是构成我们身体的物质，可以说没有蛋白质就没有生命。分解蛋白质提供能量，只有蛋白质得到充足的补充，身体的各项机能才能正常运转。

也就是说，真正有营养的东西是没有那么容易把你吃胖的。如果吃的东西对身体建设维护都没用，身体会因为缺乏营养而活力下降，而过多的能量消耗不掉，才会变成脂肪堆积起来。

尤其是碳水，很多人一减肥就不吃碳水，导致身体机能受到影响。目前，世界主流营养学一般建议，碳水摄入最少不低于每天120至130克，这是人类碳水化合物的最低需要量。

运动阶段如何合理吃喝？

1.适当喝水

运动阶段多喝水，应该是每个正在运动的人绝对落不下的习惯。减重的人群代谢500克脂肪需要1000毫升的水来补充，体内水分不足，身体无法对脂肪组织进行充分代谢，导致体内脂肪滞留，体重增加。

另外，研究表明每天喝1.5升水，每年就能多燃烧掉17400卡路里的热量。但是需要注意的是，喝水要适量，而不是盲目地多喝水。经常见很多人端着杯子狂喝水，然而喝水太多且代谢不掉时，水分很容易聚集在体内，出现水肿的现象。

2.注意补铁

铁元素是运动阶段人们应该重视的营养

元素，铁元素不足，细胞就无法获得足够的氧气，进而降低代谢，人们在减肥期间可以适量多吃补铁的食物，比如动物肝脏、动物血、红肉、禽肉等。

3.运动人群健康食物小建议

碳水：五谷杂粮为主，玉米、紫薯、全麦面包、糙米、意大利面等。

优质脂肪：牛油果、坚果、橄榄油、鱼油等。

高蛋白：鸡蛋、蛋白粉、牛肉、鱼、虾、鸡胸肉、豆制品、乳清等。

再分享一些减重期间放心吃的食物：牛奶，可以补充蛋白质和钙；含糖分低、水分多的水果，如苹果、猕猴桃、草莓、樱桃、梨、橙子等。

“你动的没有你以为的那么多 吃的没有你以为的那么少”

搞清楚脂肪和卡路里的关系，减肥的负担也就不会那么大了。减肥期间，需要了解的是，脂肪和卡路里的关系为：1克脂肪=9卡路里。

也就是说，假设你一天吃了3000卡路里的食物，超过了你一天消耗掉的热量，那么摄入大于消耗，体重就会增加，因为多余的热量会被转化为脂肪储存起来。不管这3000卡路里是由2000卡路里脂肪还是200卡路里的脂肪组成，人体都会因为热量摄入过多而积累脂肪。

因此，并不是说绝对地拒绝脂肪和卡路里，就真的没有负担了。减脂最基本的就是制造“热量赤字”，能量摄入小于

能量消耗则减肥成功，反之则发胖。

如果减肥总是失败，那就是对食物热量不够了解，对运动量又过于乐观。其实，你动的没有你以为的那么多，吃的没有你以为的那么少。只要你每天摄入了过多的热量，不管吃的是油脂，还是水果，无法被消耗掉的剩余热量都会转化成脂肪。

(人民网)

