

特别关注

# 年纪轻轻就“过劳肥”？ 6个实用饮食建议快收好

很多人日常点外卖、中午将就吃、晚上大吃、久坐不运动，再加上工作压力……逐渐导致了“过劳肥”。这里给大家提几个有效又好操作的“防肥”建议。



## 定量吃防肥 不规律长肉

不要省略任何一餐，保持固定食量，吃到舒适饱即可。营养素吃足了，能量供应够了，不仅精力满满，还可以预防餐间乱吃低营养、高热量的零食导致的发胖。

不建议为了吃零食而少吃饭。大部分零食的营养价值远不如正餐的饭菜。即便热量值相同，营养差的食物也更容易招来肥肉上身。

早餐不要省略，午餐少吃主食。如果中午饭后困倦感比较强的话，午餐可以少吃一些主食，下午16时再喝杯牛奶燕麦粥，也能避免晚餐前过度饥饿，给身体造成不良影响。

## 按时吃饭 准备垫饥食品

许多人一忙起来就推迟了用餐时间。一方面，这会让人在用餐

时食欲增强，容易饮食过量。另一方面，会造成餐后血糖高企，而血糖偏高时，身体合成脂肪的能力上升，分解脂肪能力下降。

相关研究发现，哪怕午餐推迟两个小时，吃同样的食物时，都会造成餐后血糖反应显著上升。

如果实在没法按时就餐，建议准备一些垫饥食品，避免过度饥饿，降低正餐时的食量和餐后血糖反应。不妨备好盒装牛奶、豆浆、酸奶、即食燕麦片、熟鹰嘴豆、原味坚果、水果干等营养价值高的应急食物。

## 蔬菜吃够量 烹调少油盐

多项研究证实，想长期保持好身材，吃够蔬菜是不可或缺的。一天要吃300克至500克的蔬菜，每餐要吃够至少150克蔬菜。最好一天中至少摄入200克绿叶蔬菜，它们对减肥和防病特别重

要。如果没法吃这么多蔬菜的话，还有3个补救措施：

1.早上在面条、粥里烫点青菜，或和主食一起蒸点南瓜、胡萝卜等。

2.在家准备好无油无盐的生鲜蔬菜带到工作场所，中午和口味重的外卖菜肴配在一起吃。

3.晚上吃份绿叶蔬菜。蒸、煮、炒都可以，但别放太多油。

## 汤水涮油盐减少热量

在外就餐难免食物过油过咸。除了点菜时要优先选择少油菜品之外，还可以用热水或热汤把菜肴表面上的油盐涮掉。仅此一项，一年就能少吃好几斤脂肪，少吃上百克盐。

## 不克扣主食避免甜食

补充主食的意义：一是供应充足的能量；二是节约蛋白质；

三是增加维生素B<sub>1</sub>的供应。这些措施对大脑工作都有帮助。

如果主食过少，鱼肉类和蔬菜类食物并不能弥补能量不足的问题。女性平日克扣主食，月经前会更向往高热量甜食。需要高强度工作时，不吃主食更容易引起体力和脑力的疲劳感。

建议大家在工作疲劳、头昏脑涨时，喝袋便携即食的牛奶燕麦粥、五谷杂粮糊。

## 调整进食顺序勤运动

研究发现，先吃少油蔬菜，后吃油大的肉类和主食，既能延缓餐后血糖上升，减少脂肪合成，

还能帮助控制食量，预防下一餐提前饥饿。

富含蛋白质的食物适合在两餐之间垫饥。餐前可以先垫一点健康的零食和饮料，比如肉干、牛奶、豆浆、豆子等。

水果更适合在餐前半小时吃。餐后吃既不能延缓血糖上升，也不能帮助抑制食欲。

还要有意识地增加运动、减少熬夜。比如，利用一切时间站起来活动，哪怕开会前、散会后的几分钟，也不要坐着不动。餐后散步、做家务，均能多消耗一点热量，减少发胖风险。

□范志红

健康生活

## 止汗露用不对 当心皮肤病惹上身

天热腋下出汗量明显增多，各种止汗露成了不少人包包里必备的清爽“神器”。不过，随之而来的皮肤疾病也屡见不鲜。使用止汗露需要注意一些小细节。

### 止汗露何以止汗？

止汗露的有效成分包括氯化铝、明矾、鞣酸、甲醛溶液等。其中，有效成分氯化铝的金属离子通过小汗腺导管到达小汗腺腺体，抑制腺体分泌汗液。同时金属离子进入导管细胞，令其膨胀、体积增大，有效堵塞小汗腺出口，达到止汗目的。

一般来说，止汗露中的有效成分浓度越高，效果越好，但过高的浓度也会刺激皮肤，导致刺激性皮炎的发生。

### 出现这些症状快停用

如果在使用止汗露一段时间



后(通常两周左右)，腋下出现瘙痒、红斑，甚至扩展到未涂抹的部位，要特别小心，这有可能出现了接触性皮炎。此外，止汗露中的止汗成分可能堵塞毛囊出口，导致毛囊及毛囊周围炎。

因此，使用止汗露前，先要留意是否含有导致自身过敏的成分，并且避免接触。如果腋下出现过敏、毛囊炎等情况，立即

停止使用，清洁皮肤，并且尽快就医。

### 使用时注意这些细节

在使用止汗露时，应小面积、小剂量地喷涂，避免在有损伤皮肤表面使用。补用止汗露时，应先用面巾纸轻轻拭干汗液再补用，避免有效成分被汗液稀释，导致局部涂抹失效。

儿童、孕妇及哺乳期妇女等特殊人群，应谨慎使用或避免使用止汗露。

对于少数皮肤容易过敏的朋友而言，挑选含有明矾的止汗露是不错的选择。因为明矾作为食品添加剂，安全性较高；含有较多保湿成分的止汗露也是不错的选择；使用无香型的止汗露，能够避免由于香料过敏引发局部接触性皮炎。 □贾舒童

医生提醒

## “站着说话不腰疼”有点道理

“站着说话不腰疼”这句话其实不无道理。研究发现，站着出现腰痛的概率少比“坐着说话”和“坐着弯腰说话”更小。

人体腰椎承受的负荷包括人体重力、身体运动和肌肉拉伸所产生的力量，这些负荷需要腰椎、韧带和腰部深层次的肌肉共同承担。换句话说，人体无论是平卧、坐位还是站立，腰椎都要承担相应负荷。

研究证实，人体脊柱在不同体位所承受的压缩负荷是不同的。在俯卧位及仰卧位时，腰椎要承受的压力为200至300牛顿；放松站立状态下腰椎要承受约1000牛顿的压力；而上

半身直立坐位时腰椎要承受约1300牛顿的压力。

让很多白领意想不到的，是坐位上半身前倾约30度时，腰椎要承受更大压力，约1800牛顿，这恰恰是大多数人工作时的“标准”坐姿。

从这个角度来说，站着出现腰痛的概率至少相比于“坐着说话”和“坐着弯腰说话”更小。

对于久坐一族来说，要注意劳逸结合，保证坐着工作一段时间后站起来走走，让全身的肌肉得到放松休息。如果有可能的话，不妨每天有2至3小时采用站着办公的方式，也有助于预防腰疼。 □姜宇

有此一说

## 不吃早餐 让人不快

不吃早餐又多“一宗罪”，让人不快乐。此前大量研究显示，不吃早餐不仅与体内炎性水、较高蛋白尿水平增加有关，还会增加血脂异常、脂肪肝、肥胖等风险。

近日，墨西哥的一项研究发现，儿童、青少年不吃早餐不仅会不健康，还更容易不快乐。研究显示，经常吃早餐与较高的生活满意度呈近乎线性关系，即儿童、青少年每天吃早餐越规律，生活满意度越高。而之前就有研究发现，忽略早餐的青少年更容易情绪低落，且更可能焦虑、抑郁。

据介绍，长期焦虑显著增加罹患痴呆症风险，尤其在70岁以下有过焦虑病史的成年人，这种风险更为突出。不过焦虑症状得以缓解则可消除这种



风险。

研究人员认为，鉴于早餐对健康的好处，有必要在全球范围促进儿童、青少年能爱上、吃好早餐，养成每日吃早餐的好习惯。

这项针对全球42个国家的155451名10至17岁儿童青少年进行的研究，其中51.3%为女性。研究者通过“你通常多久吃一次早餐(超过一杯牛奶或果汁)?”评估是否吃早餐及吃早餐的频率。 □杨进刚

应季养生

## 夏秋过度防晒易致维生素D缺乏

夏秋之交，紫外线强烈，防晒仍是许多人生活中不可忽视的一部分。但值得注意的是，过度防晒也可能带来一些意想不到的问题。如果为了追求皮肤白皙，就不论什么天气和季节都采取严密的防晒措施，比如只要外出就必备遮阳伞，防晒霜每天要涂五六次，从不间断，再加上日常饮食不规律，很容易导致维生素D缺乏。

### 维生素D四个重要作用

维生素D是人类必需的一种脂溶性维生素。维生素D至少有5种形式，维生素D<sub>3</sub>就可以由皮肤中存在的一种物质经过日光中紫外线照射合成。

维生素D参与维持细胞内、

外钙浓度及钙磷代谢的调节。此外，它还作用于很多其他器官，参与细胞代谢和分化的调节。主要作用有维持血液钙和磷的稳定；促使骨、软骨及牙齿矿化；促进小肠对进食的钙质吸收；调节基因转录，调节免疫功能。

### 少数食物中含维生素D

维生素D的来源有3个：通过食物摄入、皮肤经过日光照射促进维生素D的活化、通过服用维生素D补充剂。

少数天然食物中含有维生素D，如脂肪含量较高的海鱼、动物肝脏、蛋黄和奶油中含有的维生素D相对较多，而瘦肉和奶中相对较少。平时可以通过摄入这些维生素D含量丰富的食物来补

充维生素D。

### “膳食合理+多晒太阳”

除了食物之外，经常晒太阳是人体补充充足有效维生素D的最好来源。在生活中，只要膳食合理，并且多晒太阳，一般不会缺乏维生素D。

如果平时摄入含维生素D的食物较少，而且并不经常晒太阳的话，可以考虑服用维生素D补充剂来补充维生素D。

服用维生素D补充剂时，一定要注意剂量，不可过量服用。如果长期摄入过量维生素D，就会造成高钙血症、高尿血症等。如果不及时治疗，维生素D造成的中毒还会导致死亡。

据《北京青年报》