

# 假期如何控制体重 引网友热议



网友晒的减脂餐

天气渐渐凉了,但是大家减肥的热度依然有增无减。再加上马上到中秋假期了,免不了要聚会,假期饭局就已经排得密密麻麻,各种饭局不仅让不少人感觉吃不消,在外进食带来的高热量也悄然转变成了恼人的脂肪。大家除了讨论到来的假期,也在讨论如何能在假期的饭局上避免“长肉”。“进食顺序”减肥法成了不少网友的话题。

## 各种减肥法火遍网络

对于女孩子来说,减肥是永不过时的话题,有网友调侃自己是“一年四季都在减肥”,更有网友说自己没有明确的减肥方法,“天天减肥,天天肥”。说起自己的减肥方法,减肥群里的群友们各抒己见。

网友柳絮说自己采用的是“16+8”间接性断食法,这个减肥方法是她认为最有效最无痛苦最容易坚持的一个方法。“16+8”间接性断食法就是把一天吃的东西在8小时内吃完,然后16小时断食。这种方法很多人在用,非常好执行。这个减肥方法的原理在于人体消化食物的能力是有限的,每天不能吃太多,否则会有多余热量在体内聚集,而在短短8

小时之内,人的进食欲望并不会太强烈,比如吃过一餐还没有消化,并不想着再吃下一餐,可是超过8小时就不能再进餐,即便有饥饿感,也不能继续进餐,这个时候就可以抑制食物总摄入量,从而管理总热量,实现热量管理辅助减肥的目标。

另外就是人类消耗能量会优先消耗糖类,在空腹时间较长后,才会开始消耗脂肪。因此这个减肥方法的关键是空腹16小时,如果你饿了就吃、就补充糖分,那么身体永远也不会去消耗脂肪。该减肥法让你在16小时内只喝水,什么都不吃,这样身体自然会在消耗完糖分以后去消耗脂肪,达到减肥的目的。

具体实操就是,早上9点吃早饭,下午5点前吃完晚饭,之后禁食。或者8点吃早饭,下午4点前吃完晚饭,以此类推。

网友小橙子采用的是液断减肥法。液断减肥法通常是指在规定的减肥时间内,一般是3-5天,只进食液体的东西,如饮用水、酸奶、咖啡,甚至可乐、奶茶等饮料均可,断绝所有正常的固体饮食,以达到减肥的目的。

这两种减肥方法对于自律性差的人来说很难坚持,“有没有一种能够容易坚持、不用节食的减肥方法,让我可以在这个中秋假期不吃胖几斤呢?”群友韵儿在群里问大家。

## 调整进食顺序有助减肥

如何避免假期长胖?从饮食入手则成为最为有效的途径。我们可以选择天然的、加工程序较少的食品,如全谷类食品,如糙米、全麦面包等,也包括番薯、玉米等粗粮,它们所含膳食纤维比较多,可以带来较强的饱腹感。此外还有新鲜的蔬果,鱼肉、家禽等,但猪牛羊等红肉类则不建议吃太多。如果想要吃点零食,坚果类如核桃、花生、杏仁等都是不错的选择。

高热量的精加工食品则应少吃为妙,不推荐的是高油、高脂、高糖的高热量食品,这些多数是精加工食品,如油炸食品、蛋糕等,尤其是中秋节的月饼,它们热量高且饱腹感低,很容易吃个不停

导致热量超标。

虽然假期外出就餐总少不了,但我们仍然可以让超标摄入的热量尽量少一点。要想避免外出就餐吃得太多,进食顺序很有讲究。记者查阅资料后了解到,相比于一上来就吃主食,其实是有更少长肉的吃饭顺序:先吃菜,然后吃肉、蛋、鱼等,最后吃主食。

这个顺序会更能帮你早早感到饱、一直觉得饱,而不至于这一餐和下一餐都吃太多。

这个办法,对于主食总是吃超量的“碳水爱好者”特别有效。吃菜的顺序应该先是汤,然后是青菜,这两种食物热量一般不高,但可以增加饱腹感。尽量不

要点饭后甜品,而可以选择用水果来代替。

长胖其实就是长期摄入的能量大于消耗的能量,多余的能量转化成脂肪在体内堆积的过程。想不胖那就想办法减少总能量的摄入,或者加大能量的消耗,但是如果你不愿意少吃又不想多动,那不妨试一试改变进食顺序吧,感觉肚子饱饱的同时又有助于减少能量的摄入。

如果聚餐真的吃撑了怎么办?如果的确很饱,到了下一顿就餐的时候依然一点都不饿的时候,可以暂时跳过那一顿。等肚子饿了再进食,这样总热量可以相对比较平和一些。

七月

## @ 微语录

@庆山:所有知识的累积、递进、深化、扩展,都不可能通过信息与语言的碎片来获得,轻松的娱乐或各类科技载体也带不来这些,只有高强度的、系统的阅读与思考才能逐渐整合一个人的精神结构。这种阅读不能局限于任何狭窄的地域性、单一信念及偏见,也不能浮于表面。学习需要足够的专注与恒持。

@王人平:确信自己无论遭遇怎样的挫折和困境,都有一个家可以回,一盏灯为自己而亮,一份爱随时守候,是一个孩子成就人生的勇气、信心和力量的最大来源。正如温尼科特所说:“孩子必须确认自己可以随时回家,才可以安心地向前发展。”

@张德芬:我们很多时候把依赖当成了爱,当看到别人没有自己也活得很好的时候,内心就会莫名其妙地生气,觉得对方不爱自己了。其实真正的爱,是给对方自由,也给自己自由。

@卢思浩:其实每个人都一样,都有自己的野心又都有脆弱的时候,只是有些人在每个可以选择放弃的节点,都选择前行。

## @ 微趣图



让我看看,里面到底有什么。

## @ 微笑话

@海岸线:电梯里,一个小女孩拿着可乐一直晃啊晃。“你这样打开的时候会喷出来的!”我好心提醒她。“我知道!”“知道你还晃?”“我给我哥买的……”

@酒酿麻薯脆波波:我要做的事:把洗衣机里的衣服晾上、把床单洗了、发两个邮件、把草稿图发给同事确认、把昨天的PPT看完、上网课兴趣班、读新买的工具书且做好笔记、把厨房的碗洗了、整理冰箱、倒垃圾、浇花剪枯叶、换新床单、擦电视机柜上的灰、拆快递并且把纸盒叠好、发退货快递……我正在做的事:嘿嘿,小狗真可爱!

@风吹麦浪:老婆把家里的一个小塑料凳子踩坏了。我问她:“你是不是又胖了?这个是你踩坏的第二个凳子了!”老婆忙解释:“我没胖!这个是塑料凳子,上次的那个是铁的!”

据新浪微博