

世界防治肥胖日

# 科学减重

这些瘦身误区千万别踩!

## 编者按

俗话说“五月不减肥，六月徒劳悲”，随着夏季来临，很多人都开始念起“减肥经”。网络上各种网红减肥方法层出不穷，你真的减对了吗？真相get一下。

## 这些减肥谣言，你信了几个？

### 不吃早餐有助于减肥？ 01



不吃早餐，会让人饥饿，更渴望高碳水、高脂肪、高能量的食物，导致午餐和晚餐以及零食的摄入量较多，体重反而会增加。

### 吃辣可以减肥？ 02



虽然辣椒中的辣椒素有一定的热量消耗和促进新陈代谢的作用，但很多辣的食物都油多盐多，味道好，很容易多吃，反而会让人更胖。

### 流汗越多运动效果越好？ 03



流汗多少与减脂效果没有直接关系。流汗消耗的是水、盐分和矿物质，而不是脂肪。每个人体质不同，出汗情况也不一样。

衡量减脂效果的准绳是热量消耗。

### 空腹运动减肥效果更佳？ 04

在运动量相同的情况下，空腹运动和饭后运动两者的减肥效果没有实质性差别。

但空腹运动容易导致血糖降低，严重时甚至神志不清、昏迷。对于糖尿病和高血压患者，空腹运动的危险系数更高。

### 吃减肥药躺着就能瘦？ 05



减肥药的本质是通过让人脱水、拉肚子、食欲不振，来达到短期减重的效果，一旦停止服用，体重很容易反弹。

有些网红减肥药可能含有违禁药品成分，副作用较多，包括引起心率加快，血压增高等。

### 代糖没有热量，可以随便吃？ 06



研究发现添加人工甜味剂的饮料与含糖饮料摄入的增加均会导致肥胖、2型糖尿病、高血压的发生风险。大量食用代糖可能扰乱肠道菌群，一些代糖成分还会增加脂肪肝、痛风等疾病的发病率。

## 科学减重要记住这4件事

### 1. 定时定量规律进餐

- 要做到重视早餐，不漏餐；
- 晚餐勿过晚进食，建议在17:00~19:00进食晚餐；
- 晚餐后不宜再进食任何食物，但可以饮水。

### 2. 少吃零食，少喝饮料

- 不暴饮暴食，控制随意进食零食、喝饮料，避免夜宵。

### 3. 进餐宜细嚼慢咽

- 细嚼慢咽有利于减少总食量，减缓进餐速度。
- 可以增加饱腹感，降低饥饿感。

### 4. 适当改变进餐顺序

- 按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐，有助于减少高能量食物的进食量。

# 世界献血日 看懂献血那些事儿



## 编者按

一个成年人的身体里约有5000毫升血液，而捐献200毫升血液，或许就可以挽救3个人的生命。那么，哪些人可以献血？献血需要做哪些准备？献血究竟会不会对人体造成损害？一图带你看懂献血那些事儿。

### 献血者应该具备哪些条件？

- 年龄** 18周岁至55周岁。既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的，年龄可延长至60周岁。
- 体重** 男≥50公斤，女≥45公斤。
- 血压** 收缩压90-140mmHg，舒张压60-90mmHg，脉压>30mmHg。
- 脉搏** 60-100次/分（高度耐力的运动员≥50次/分）。
- 献血间隔** ≥6个月。
- 体温** 平均在36-37℃之间（腋窝）。

### 献血需要注意些什么？

#### 献血前

- 献血者在献血前一天晚上不要饮食过饱，要吃一些清淡食物，以防止血液浑浊，影响血液质量。
- 献血前两天如有感冒、发烧、咳嗽等应暂缓献血。
- 要保持献血前一晚的良好睡眠，不要空腹。
- 建议避开这些生理周期：月经前后3天、妊娠期、分娩期、哺乳未满1年。

#### 献血中

- 献血者献血时，始终需要保持心情愉快。
- 在献血中须保持适度的安静，以减少不必要的烦躁感。
- 倘若出现心慌、气闷、出冷汗、口渴或坐不住等感觉时，应立即告诉采血护士。
- 在整个采血过程中，手臂不可随便运动。

#### 献血后

- 献血后，压迫针眼处10分钟左右或用弹力绷带压迫20分钟左右，防止皮下出血；针眼处保持干燥、清洁，4小时内不沾水，避免感染。
- 献血手臂24小时内不提重物。1-2天内不做剧烈运动。
- 正常饮食即可，适当补充水分，忌暴饮暴食。
- 如果针眼处有渗血，出现红肿，24小时内冷敷，48小时后热敷，一般7-10天会逐渐恢复。
- 注意休息，不要熬夜。在献血后的1至2日内，适当增加饮水量，注意增加一点高蛋白和易消化的食物。