



长寿保健

不少减重的人都有这样的经验:成功减重一段时间后,体重却持续卡在某一个数字,再也降不下来,进入了减肥时最煎熬的“减肥停滞期”。遇到减肥停滞期千万别放弃,此时正是考验你能不能坚持,成功拥有完美身材的决胜点。让谢馥如营养师告诉你,注意饮食6原则,能击败减肥停滞期,拥抱窈窕曲线。

体重停滞别担心,“减肥停滞期”是身体正常反应
 营养师谢馥如表示,当你为了减肥彻底贯彻运动、少吃,会让身体误以为你正处于挨饿状态,便自动开启保护机制,尽量吸收摄取的热量,也会降低身体的基础代谢率,减少能量消耗。

过了一段时间后,基础代谢率降低,身体也适应了此时的饮食状态及运动量,热量摄取与支出达到平衡,体重就会停滞,其实“减肥停滞期”是身体为了因应热量摄取减少,所产生的正常反应。

节食只减去水分、肌肉,基础代谢率易下降
 虽然减肥停滞期是身体的正常反应,但是若以过度节食的方式减重,如摄取的热量比基础代谢所需要的热量还来得低,当身体无法维持健康的生理机能,就会加

速基础代谢率下降,减缓因热量不足造成的身体伤害。此外,过度节食往往先减掉的是身体的水分与肌肉,这也是促使基础代谢率下降的原因之一。

基础代谢率 = 身体维持基本生理运作所需热量

什么是基础代谢率呢?营养师谢馥如指出,所谓的基础代谢率(Basal Metabolic Rate, BMR),可以想像成躺著不动,人体为了维持呼吸、心跳、血液循环、体温、肾脏过滤作用、肌肉张力、神经传导、内分泌、细胞代谢等基本生理运作,所需要最低热量的消耗情形。

此外,人体的基础代谢率也与肌肉量有关,男性的基础代谢率比女性高,原因之一为男性拥有的肌肉组织比女性多。想要知道自己的基础代谢率,最精准的方式就是使用仪器来量测,也可以应用 Harris-Benedict 公式简单计算出基本能量消耗(Basal Energy Expenditure, BEE):

男性: $66 + 13.7 \times \text{体重(公斤)} + (5.0 \times \text{身高(公分)}) - (6.8 \times \text{足岁年龄})$

女性: $665 + (9.6 \times \text{体重(公斤)}) + (1.8 \times \text{身高(公分)}) - (4.7 \times \text{足岁年龄})$

营养师谢馥如指出,人体每天消耗的热量,大部分

击败减肥停滞期,关键是“这个”!

華人健康網 x 呼叫醫師

擊敗減肥停滯期，關鍵是「這個」！

謝馥如營養師：
飲食6大原則，提升基礎代謝



运用于基础代谢上,约占一天需求热量的70%。不过,由于肌肉组织会随着年龄增加而递减等种种原因,导致基础代谢率随著年龄增加而下降。

突破减肥停滞期关键: 提高基础代谢率

了解了基础代谢率后,那麽该怎麽做才能突破减肥停滞期?营养师谢馥如指出,突破减肥停滞期最需要的是“提高基础代谢率”,一旦基础代谢提高突破停滞期后,就会再迈入下一个减重突飞猛进期,而且也比较不易复胖。

由于每个人的减肥停滞期长短不同,此时若意志不够坚定,挨不过减肥停滞期,一旦回复原来的食量与运动量,面对的就是“复胖”的到来,而且往往增加的是油腻的体脂肪。

用吃的也能提升基础

代谢率,饮食6原则报你知
 营养师谢馥如表示,一般来说,克服停滞期最好的方法是增加运动量,因为运动可以增加身体的肌肉量。不过,除了运动外,食物也有助于提升基础代谢,除了饮食均衡,以下介绍有助于突破停滞期的饮食原则。

饮食原则1 / 摄取蛋白质食物

摄取足够蛋白质,不不仅可以补充因减重与运动而分解流失的肌肉量,蛋白质中的支链胺基酸成分,还有助于肌肉蛋白质合成,预防运动时肌肉蛋白质分解与流失,避免基础代谢率因为肌肉量降低而下降。

此外,蛋白质饮食在消化吸收过程中的产热效应也比较高,可以增加热量的消耗。一般建议正常成年人每日蛋白质摄取量为“每公斤体重 × 1公克蛋白质”,而进

行肌力训练的人,每天可以摄取约“每公斤体重 × 1~1.5公克蛋白质”食物中的黄豆与豆制品、瘦肉、鲜乳与乳制品、鱼、全谷类与坚果种子等,都富含蛋白质。

饮食原则2 / 含“碘”食物

甲状腺素能促进细胞代谢、增加氧消耗与产热量,进而提升基础代谢率,因此摄取足够的碘,有助于甲状腺素正常生成与分泌。海带、海苔、紫菜、鱼贝虾等食物都含有碘。

饮食原则3 / 维生素B群食物

维生素B群是参与体内营养代谢的重要辅酶,有助于维持新陈代谢、有效率转化与运用能量。全谷类、小麦胚芽、啤酒酵母、蔬果、豆类、奶、蛋、肉类等,都是可以获得维生素B群的来源。

饮食原则4 / 咖啡

研究发现,黑咖啡中咖

啡因成分,能够抑制分解cAMP的磷酸二酯酶活性,因此运动前若能适量饮用黑咖啡,能够促进身体脂肪分解代谢,提高新陈代谢,具有影响运动燃脂、强化肌肉活动力与加强运动体能的效果。

饮食原则5 / 绿茶

绿茶含有儿茶素与咖啡因,能够抑制体内COMT酵素与磷酸二酯酶活性,促进正肾上腺素、cAMP对于脂肪细胞造成脂肪分解的效果,也能促使身体的代谢速率提升。

饮食原则6 / 辛辣食物

胡椒粉、辣椒、咖喱粉、姜、蒜、葱等所含的天然辛辣成分,食用时会产生轻微灼热感、也有助于提升体温,发汗暖身来提高新陈代谢。

不过,特别要注意的是,咖啡、绿茶、辛辣食物,虽然对提升基础代谢“有帮助”,但并非“必要”或“非常重要”,必须视个人体质调整食用量,适量食用,而辛辣食物不建议食用过多、亦不宜长期食用。

【营养师小叮咛】:

除了正确的饮食原则外,规律、适当的运动也有助于提升基础代谢率。当身体进行超过30分钟低强度的有氧运动后,就会开始促进体内脂肪代谢、分解,此时若再搭配重量训练,增加肌肉质量,便能有效提高基础代谢率,达到增肌减脂的效果。

鸛蝶情深?

◎李耀全



A姊妹问她基督徒辅导员:“丈夫不信主,如何营造基督化的家庭?”原来A姊妹与她丈夫青梅竹马而自大学毕业后终成眷属,二人情投意合,在朋友眼中乃属天作之合,现已踏进婚姻十周年。但这过去四、五年婚姻随着两个小朋友的来临便渐渐起了变化。A姊妹为了专心育她两个宝贝便放下了高薪厚职,并决心把孩子送到基督教学校。原来她本身来自基督教家庭,虽然因丈夫未信主很少去教会,但对营造一个基督化的家庭之意念便随着小朋友步入上学的阶段日益加强。其实不信主的丈夫不反对让孩子报读基督教学校,但当太太在家庭生活凡事都以基督信仰出发点,他便极其不满。夫妻二人便天天为此喋喋不休。A姊妹亦因此陷入抑郁!怎么办?

这是一个难题,关键并非情绪病的结果,乃出自夫妇在价值观不一时,生活上怎样协调和取舍。“鸛蝶情深”是形容夫妻和谐相处、互补互助的婚姻关系所用的中国民间故事。圣经中亚当与夏娃乃彼此帮助“配偶”的关系,一起建立家庭,同作管家。要成功经营婚姻与家庭便需要有共同宗旨、异中求同,这包括不同价值观包括

金钱、时间、幸福、信仰等。笔者多年在社会及教会推动婚前辅导,是因为相信男女在婚前要清楚了解又接纳男女大不同,明白双方价值观的异同、性格的差别,才踏进山盟海誓的婚约。若婚姻关系乃一生一世,便二人要小心在婚前明白二人在多方面的异同而协调,达成协议,又学到在意见不同、习惯有别及价值观不一时,晓得如何化解冲突而达成共识。当然这是在真心相爱、彼此谦让的大前提下才能成就。

对基督徒(其实任何信仰的

信徒也该如此)而言,信仰并不单单是一个宗教的认同或生活的一部份,而是生活整体的大原则。愈重视坚持信仰便自然在大原则所涉及的范围中难以妥协。面对类同本案的处境,案主若要坚守信仰,她便需要耐心地让丈夫明白她信仰立场的原因,并用爱心的行为与生命感化丈夫,如经上所说:“1照样,你们作妻子的,要顺服自己的丈夫,好使不信道的丈夫受到感动,不是因着你们的言语,而是因着你们的生活,2因为他们看见了你们敬畏和纯洁的生活。”(彼前3:1-2)A姊妹与丈夫都是相爱的,亦爱惜家庭的。她需要耐心地在一些大原则坚持,但在一些生活的小节上放松,维持和睦的家庭气氛,一步步迈向共融的景象,和睦共处(参阅林前7:13-15)。若然,A姊妹的抑郁便可不药而愈了!

来源:真理报



温馨晨语

人的一生有许多机会,接近什么样的人,就会走什么样的路。

人最大的幸运,不是升官,也不是中奖,

而是在这冰冷的世界里,

有人可以鼓励你、指引你、帮助你,做你知心的朋友。

其实,限制人发展的,往往不是智商和学历,

而是所处的生活圈与工作圈,

身边的人很重要,所谓的贵人,并不是直接带来利益的人,

而是每天协助你完成目标、开拓你眼界、给你正能量的人。

使徒保罗说:

“你们在我身上所学习的,所领受的,所听见的,所看见的,这些事你们都要去行,赐平安的上帝就必与你们同在。”

~腓立比书4章9节~

愿以感恩的心进入新的一天