

减肥“黄金期”该怎么吃 掌握科学方法，三伏天健康掉秤

7月15日—8月23日，迎来40天加长版三伏天。在中医理论中，三伏天是一年中医气最旺盛的时期，也是减肥“黄金期”。此时应该怎么吃？关于减肥有哪些建议？这篇文章一次说清楚。

来源：央视一套

一日三餐这么吃就对了

●早餐:关键一餐需重视

早餐在减肥过程中至关重要。如果不吃早餐，可能会导致午餐食欲大增，吃得更多。

对于肝肾功能正常的人来说，如果想要达到减重、控血糖的效果，早餐的蛋白质摄入量25克左右，对控制食欲、帮助减重更有效。此外，起床后1~2小时内为最佳早餐时间，可避免长时间空腹导致胆汁过饱。

减重早餐建议:以肉、蛋、奶、豆制品为主，摄取更多蛋白质；尽量少摄入脂肪，过多的脂肪容易使胃肠道产生黏腻的感觉；碳水化合物以粗杂粮为主，比如全麦面包、不含糖的麦片、玉米等。

●午餐:注意搭配八分饱

午餐不必过于限制食量，可以



央视截图

吃到八分饱左右，但需要注意食物的选择和搭配。

减重午餐建议:主食分为两半，一半选择膳食纤维含量比较高的主食，比如玉米、红薯，另一半可以选择细粮主食，如米饭；选择少盐的肉类食物，并且搭配蔬菜。

●晚餐:避免极端饮食

晚餐不宜过量进食，但也不宜完全不吃或吃得极少，比如只吃一口青菜，这样可能会导致第二天早上食欲大增，反而不利于减肥。

减重晚餐建议:适当限制过多的精制碳水化合物，如米饭、面条等；可以吃50~100克的纯瘦肉+250克左右的蔬菜。

三伏天减肥，记好这几点

●晒背可以祛湿减肥

晒背的最佳时间是初伏、中伏、末伏的第一天，三伏的其他日子次选。专家表示，三伏天晒背可以祛湿减肥，适合畏寒、手脚冰凉等人群。

晒背时:适量喝温水，做好防晒，选择干燥空旷的地方；

晒背时间:8:00—10:00、16:00—18:00，最好饭后一小时之后再晒，晒背不超过半个小时；

晒后:不要立刻进空调房，也不能喝凉水，可以喝温水或淡盐水。

●多喝水

水可以帮助排出体内的毒素和

废物，促进血液循环和消化系统正常运作。特别是在炎炎夏日，需要补充更多的水分，以防止脱水和中暑。

正常成年人一般推荐每天饮水总量1500~1700毫升，夏季天气炎热，出汗较多，可适当喝到2000~2500毫升，其中包括日常饮用水、饭、汤、粥、蔬菜、水果和饮料中所含的水分，具体饮水量视个人身体情况而定。专家提出了“53535”建议，即早餐、午餐、晚餐各喝500毫升，两餐之间分别各喝300毫升。

不要等口渴了才喝；水温在35~40℃最适宜；小口慢喝，别大口猛灌；千万别用饮料代替喝水；天热也尽量少喝冰水。

●多运动

运动可以加快体内代谢、促进人体血液循环、燃烧脂肪、消耗热量。三伏天建议进行快走、做瑜伽、练八段锦、打太极拳、骑行等运动。需要注意的是，不要过度锻炼。尤其是不要在高温的情况下长时间、高强度锻炼，以免阳气受损。

●避免长时间吹空调

三伏天酷暑炎热，人们更喜欢待在凉爽的空调房里，但在空调房待久了，身体不仅不会自动消耗热量和脂肪，还容易受寒湿入侵，出现湿气重、感冒、抵抗力下降等问题。适当关掉空调，适度出汗也是有利于减肥的。

●少吃冷饮、戒糖

夏日炎炎，很多人会喝冰镇饮料降温，不经意就额外摄入了很多糖分。

三伏天出汗多、消耗大、没胃口，也有人选择吃水果代替正餐，这样容易营养不够，免疫力降低。

●多泡脚，微出汗

每天20:00—21:00是气血最弱的时候，此时泡脚能更好地补气。建议将水温控制在40℃左右，时间在15~25分钟即可，有助于健脾祛湿、改善睡眠。

需要注意的是，泡脚后不宜马上洗澡，避免寒气进入身体，正确的顺序应该是先洗澡后泡脚。

避开体重管理误区

在减肥过程中，还要注意避开一些常见误区，拒绝无效减肥。

●极端节食不可取

过度节食会让身体进入“节能模式”，代谢率下降，一旦恢复饮食，体重迅速反弹，还可能损害身体健康。

●单一饮食要不得

只吃水果或代餐，会导致营养不均衡，出现脱发、皮肤变差等问题。所以，减肥也要吃得丰富多样。

●减肥药慎用

市面上部分减肥药可能含有违禁成分，盲目服用或引发心悸、腹泻等副作用，严重危害健康。

槲皮素能清肺散结？别被商家忽悠了

查出肺结节不用慌，槲皮素清肺散结？在电商平台、短视频平台和直播间，这种“肺部清道夫”受到热卖追捧，但凡搜索过肺病药品，大数据算法说不定也要在你的购物主页，精准批量推荐。

在浙江大学医学院附属第一医院普胸外科门诊中，不少饱受肺结节困扰、内心焦虑的患者都会前来咨询，不想开刀、不放化疗，吃槲皮素，能清肺排毒、消除肺结节吗？

●槲皮素连保健品都算不上

槲皮素是啥？它也叫栎精、槲皮黄素，是大自然中天然存在的黄酮营养物质。洋葱、莲子、绿茶，以及鱼腥草、槐花里，含量都很高。它自带抗氧化、抗炎、抑菌、抗病毒、辅助抗肿瘤、调节免疫力、养护神经七

大养护作用，对血管、机体防护都有研究价值。

在我国，它是工业级天然抗氧化剂，用于油脂、肉类、饮品的保鲜护色，也可作为天然黄色植物染料，给棉麻织物染色调色。目前，国家卫健委未将槲皮素纳入《保健食品原料目录》，仅其氢化衍生物二氢槲皮素获批为新食品原料，限于用于饮料、乳制品等品类，且每日食用量不得超过100毫克。

对于市面上流通的进口槲皮素产品，大家可以看看它的外包装，没有国内保健品专属认证“蓝帽子”，标签仅标注膳食营养补充剂（非食健字）。这代表它只是普通的膳食补充剂，不属于保健食品、更不属于药品。

简而言之，首先，槲皮素在国内连保健品都算不上，更没有任何以它为原料获批的肺病治疗药物。其次，槲皮素最大的问题恰恰被商家刻意回避:它本身极难溶于水，普通口服形态下人体吸收利用率不足5%，绝大多数有效成分会直接穿肠而过随粪便排出，真正能进入血液被人体利用的部分甚至不足1%。这就直接导致了一个残酷的现实:如果想靠普通槲皮素达到基础的抗氧化、抗炎保健作用，按人体实际吸收量换算，成年人每天需要吃下数公斤富含槲皮素的植物原料，才能达到理论上的有效剂量，这是普通人根本不可能实现的操作。普通消费者花高价买的槲皮素补充剂，最后大多只是在为几乎无法被吸收的

无效成分买单。

●吃后肺结节为什么会消失？

说到这，就会有肺结节患者来“抬杠”了:我吃了槲皮素，复查发现结节真的消失了，这是怎么回事？

浙大一院普胸外科副主任医师何哲浩解释:90%以上肺结节都是良性病变，本来就无需过度焦虑，更无需盲目服用保健品。绝大多数自愈的结节，是炎性小结节，靠早睡、戒烟酒、增强自身免疫力就能自行吸收。结节消散不靠槲皮素，只是时间刚好重合而已。

《肺结节诊治中国专家共识2024版》明确指出:对于具有恶性倾向的肺结节，核心处理建议是“定期随访”或“手术治疗”。而槲皮素作为膳食补充剂，没有任何针对槲皮素消

散肺结节的大规模、长期随机对照试验(RCT)研究，更从未被纳入任何国家的肺结节诊疗规范，主流医学界也从未认可过它的“散结功效”。

浙大一院普胸外科主任胡坚教授特别提醒:肺结节不等于肺癌，查出小结节无需过度恐慌、盲目手术，也不要病急乱投医、跟风吃散结保健品。遵循规范治疗方案，精准筛查、定期随访、规范诊疗，才是对待肺结节的科学方式。

与此同时，对于有些商家介绍的槲皮素缓解胸闷气短、治疗慢阻肺。胡坚教授也辟谣“打假”，慢阻肺是不可逆的慢性疾病，病情会持续、进行性加重，只能通过预防感染、减少致病因素来控制病情恶化，无法通过食品或药物根治。

据潮新闻

