

@总瘦不下来的小伙伴

越吃越瘦的“负能量食物”，真有

减肥中的小伙伴肯定都希望,能尽情享受美食,又能拥有美妙身材。有没有这样让人越吃越瘦的食物呢?理论上倒是可能存在,是啥呢?其实就是大家说的“负能量食物”或“负卡路里食物”。

据科普中国



你能想到?冰水是负卡路里食物

什么是食物热效应?

说到“负能量食物”,首先要说说食物热效应。

食物热效应指由于进食而引起的能量消耗的增加,也就是消化吸收代谢某种食物所需要的能量,它是人体每天能量消耗的一部分。

消化吸收代谢食物怎么需要能量的?比如牙齿的咀嚼、胃的收缩和舒张、肠道的

蠕动、各种消化液和消化酶的分泌等都需要能量。

食物热效应有多大?

食物热效应大概占到该食物能量的0%~30%,其中碳水化合物、脂肪和蛋白质的食物热效应分别占到其能量的5%~6%、4%~5%、30%~40%,而混合膳食的食物热效应约占其能量的10%。

拿碳水化合物举例,1克碳水化合物含

有4千卡能量,如果吃100克碳水化合物,含有的能量就是400千卡,这100克碳水化合物的食物热效应则是:(400千卡×5%)~(400千卡×6%),即20~24千卡。

所以,无论你吃的是纯碳水、纯脂肪、纯蛋白,还是混合膳食,食物热效应都只占该食物能量的一小部分,最多也就占到40%,根本不可能超过该食物含有的能量。

也就是说,网传可以越吃越瘦的芹菜、菠菜、苹果、猕猴桃、燕麦等食物,可都不是负卡路里食物。

什么是负能量食物?

从理论上来说,冰水属于负能量食物。中国居民膳食指南建议,成年男性和女性每天分别喝1700毫升、1500毫升水,如果喝够这个量,且喝的是0℃的冰水,身体将其温暖到体温大概需要消耗55.5~62.9千卡能量,所以水是越喝越瘦的负卡路里食物。

可是,6~7粒腰果(约10克腰果)的能量是55.9千卡,跟每天喝1500毫升的冰水消耗的能量差不多。而一盒非油炸的薯片能量高达500多千卡,所以与其喝水来增加能量消耗,不如少吃点高能量的食物。

有人会问,水喝更多点不就行了吗?不怕撑得难受,也不怕老跑厕所,还喝冰水胃肠没有不舒服的可以考虑。

再悄悄告诉你一个小秘密,每次饭前喝上三五百毫升,让水暂时占据一定胃的体积,饭就吃得少了,通俗点就是灌个水饱,减少能量的摄入。

多吃点蛋白能减肥?

蛋白的食物热效应远远高于碳水和脂肪,是不是觉得多吃点蛋白,适当减少碳水和脂肪能减肥?这想法真可行。

研究表明,接受高蛋白膳食6个月的肥胖者比接受正常蛋白饮食者体重下降明显,1年随访后高蛋白膳食仍比对照组多降低了10%腹部脂肪。所以《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》也推荐用高蛋白膳食来减肥:每日蛋白质摄入量超过每日总能量的20%或每天1.5g/kg,但一般不超过每日总能量的30%或2.0g/kg。

减肥中的女性朋友建议每天摄入1500千卡能量,下面是1500千卡减肥食谱的一个示范,提供的蛋白约90克,供能比为24%,想减肥的女生可以参考。

食谱:每天吃1个鸡蛋、2盒脱脂纯牛奶(480毫升)、8只虾、100克瘦肉(约7卷瘦牛肉卷)、25克腐竹(中指长约6~7根)、2片面包(100克)、260克大米饭、500克蔬菜、20克脂肪,摄入能量约1500千卡,摄入的蛋白也大约是90克。

总结

理论上冰水可以当作是负能量食物,但与其喝冰水消耗那点热量,倒不如控制饮食,少吃高能量食物、多运动来得更实在,也能避免有些朋友喝冰水会导致胃肠不适。

所以,减肥还是别幻想着靠负能量食物越吃越瘦,要减肥还是乖乖均衡饮食、适量运动吧。

@总觉得疲劳的小伙伴

这几种“累”别扛着,是身体在求救

每天睡够8小时还是困?上班没力气,下班不想动,周末补觉也缓不过来……这种“累”可能不是简单的疲劳,而是身体发出的健康警报。

据健康时报
视觉中国供图

有些“累”不是简单的疲劳

持续时间较长的疲劳感,总是让人感到身心俱疲,无论如何休息,这种疲劳感始终难以甩掉。这种“累”,可能是慢性疲劳综合征。

首都医科大学宣武医院普外科宋颖在北京健康教育刊文介绍,慢性疲劳综合征是一种以长期极度疲劳为主要特征的全身性症候群,常伴有头痛、肌肉和关节疼痛、睡眠障碍、运动后不适、喉咙痛等多种症状。

1. 引发慢性疲劳综合征的因素

长时间工作没休息,饮食不规律,饮食不健康,节食减肥导致身体摄入热量过少,感染性疾病,经常吸烟,肠胃不好,癌症导致的营养不良,免疫力低下,不运动,心态消极,随意服药(镇静药、润肠通便药等)。

2. 如何区分普通的“累”和病态的“累”?

普通的累:偶尔出现的疲劳感,就像加班或者熬夜后,想停下来休息或睡一觉,就

能恢复到原来的状态。这种情况对生活影响不大。

病态的累:有些人只是做了少量的活动,身体便出现疲惫感;通过正常休息,仍然无法缓解。

3. 什么样的“累”需要就诊?

如果超过2周以上,且症状越来越严重,休息不能缓解;或是没有任何诱因导致的疲惫乏力;或是伴其他症状,如消瘦、发热、头痛、胸闷气促、水肿等,及时就医。

不同“累”法对应不同的疾病

除了慢性疲劳综合征,不同类型的“累”往往对应着一些特定的健康问题。

1. 累+怕冷:查查甲减

如果总觉得累,还特别怕冷,即使在温暖环境也要比别人多穿一件,那就要警惕甲状腺功能减退。

患上甲减后,会感到倦怠、不想动,比周围人都怕冷,还有食欲减退,记忆力、注意

力和理解力减退等症状。

2. 累+面色苍白:查查贫血

那种面色苍白、稍微活动就心慌气短的疲劳,可能是贫血的表现。

贫血的常见症状包括头晕、乏力、困倦、面色苍白、指甲泛白、舌苔淡白、注意力不集中、手脚冰凉、失眠健忘、胸闷气喘等。

3. 累+水肿:查查肾病

疲劳、水肿,很少有人会联想到肾脏功能异常。等到出现蛋白尿、血尿的时候才去检查,这时肾功能可能已经严重受损。

肾病的表现包括持续性疲劳、晨起眼睑浮肿、下肢凹陷性水肿(按压后留下小坑),严重时全身水肿。

4. 累+腹痛:查查肝病

疲劳乏力、没有胃口?你以为是天气太热、工作太累?小心肝病风险。

尽管肝脏病变早期症状不明显,但仍有一些细微的信号值得警惕,比如疲乏无力、恶心厌油、肝区隐痛(右上腹不适)、皮肤或眼睛发黄等。

5. 累+口渴多尿:查查糖尿病

如果疲劳伴随着异常口渴、频繁上厕所,特别是夜间要起夜好几次,就要当心糖尿病。

早期糖尿病患者常感到口干、口渴,这是高血糖引起的,身体想通过多喝水来稀释血液中的葡萄糖。

6. 累+晨僵:查查类风湿关节炎

有的人每天醒来手指僵硬,手指弯曲变形,脚踝疼,走两步都费劲,一开始以为是劳累所致,检查后才发现是类风湿关节炎在作祟。

类风湿关节炎早期常见的症状包括关节疼痛和肿胀,晨起后自觉关节僵硬,或感到全身性的疲劳、乏力等。

7. 累+白天嗜睡:查查睡眠呼吸暂停

早上睡醒后仍疲惫,甚至出现白天嗜睡的情况,要看看晚上睡觉是否打鼾。如果有打鼾,且声音不均匀,可能是睡眠呼吸暂停

综合征。

出现睡眠呼吸暂停时,正常的睡眠节律被打断,所以白天经常感到疲劳,想打瞌睡。

8. 累+兴趣减退:查查抑郁症

当“疲惫感”持续两周以上,还可能是抑郁症发出的信号。

除了持续的躯体疲惫,患者还会出现兴趣减退。对曾经喜欢的事失去热情,比如“以前爱追剧,现在打开电视都觉得累”。

日常抗疲劳小贴士请收好

检查后确认没疾病,但疲劳感依然如影随形,不妨试试这些抗疲劳方法。

1. 按时吃早餐

多吃水果、蔬菜、菌藻类等抗压食物,远离快餐等增压食物。按时吃早餐,早餐可以让人维持较低的压力水平。

2. 喝充足的水

当人体缺少水分,血液变稠,不能将养分输送到各个器官,人就会感到疲惫。建议每隔两个小时摄入至少250毫升水。

3. 脸上喷点水

可以选择淋浴放松一下,或者往脸上喷点水,也能起到不错的效果。

4. 做深呼吸

花5分钟进行深呼吸,慢慢地吸气,然后憋气几秒,再慢慢地呼气。

5. 做喜欢的事

周末选一天完全属于自己,不想工作不想压力,只做自己喜欢的事,放松心情。

6. 向别人倾诉

向他人倾诉能帮你摆脱负面情绪,给情绪一个出口,恢复最佳状态。

7. 尽量少生气

尽量少生气,愤怒对人体有很多负面影响,比如影响心肺功能,让人更容易感到疲倦。

8. 保持环境清洁

定期清理工作和生活环境,使它们井然有序,可以有效调节心情,远离压力。