

# 这些“健康习惯”不但有害还会长胖

人们对于健康的观念总是在不断修正中,营养学家们给出的减肥建议也在不断“修订再版”。为了让大家不走弯路,不会成为盲目追随的受害者,商业内幕网站(Business Insider)收集了一些虚假的“健康习惯”。坚持这些看似“健康”的秘诀可能让大家既伤身又妨碍减肥大业。

## 吃错鱼

提到减肥餐就会想到鱼,但是某些鱼类可能让我们越吃越胖。例如养殖的鲑鱼(所有大西洋鲑鱼都是养殖的),尽管野生鲑鱼富含Omega-3脂肪酸,能对抗体内导致体重增长的炎症,但是饲养的鲑鱼却富含Omega-6脂肪酸,实际上会增加这种炎症。

## 痴迷无糖食品

为了满足广大吃货的需求,食品制造商开始推出各种“无糖”食品,如果你指望靠着它来减肥,可要失望了。事实上,许多人工甜味剂会导致胰岛素在肠道内释放,而且制造商在“去糖”时也会添加一些有害的脂肪,例如棕榈油和奶油,来弥补损失的味道。

## 锻炼后喝奶昔

有些人在长跑或者瑜伽锻炼后,总希望去水吧“奖励”一下自己。不过,每次锻炼后用蛋白质奶昔“加油”的习惯其实没有看上去那么健康,只会增加我们摄入的热量。

## 每天都锻炼

各种“鸡汤”都说能够坚持每天锻炼都是有毅力、值得学习的人。不过,如果只是闷头锻炼,没给身体留出足够时间恢复,不仅会影响发挥,还会增加受伤的风险。专家建议应当给身体留出足够的时间休息重建,每周休息一到两天就比较合适。

## 节省卡路里

我们在计划大餐前都会提前“节省”卡路里摄入,其实这种做法弊大于利。因为饿肚子时,很难保持健康的饮食习惯,也很难控制食量。为了避免吃太多,应该在大餐前小小“热身”一下,垫一点胡萝卜或者杏仁之类的坚果。

## 热爱“健康”零食

营销人员已经摸准了我们的心理,在冰激凌或饼干等零食上,加上全麦食品、无谷蛋白、低脂等“健康”字眼。不过,水果酸奶、全麦麦片、椒盐脆饼、水果干等零食最好还是少吃,它们只会与减肥目标背道而驰。

## 选低脂食物

很多人都知道吃反式脂肪会增加患心脏病、中风及肥胖的风险,但并不是所有脂肪都要“回避”。脂肪不仅能帮助我们吸收多种维生素,还能帮我们保持更长时间的饱腹感。一些低脂食品往往会用“品质较差”的碳水化合物代替无害的脂肪,它们会被迅速消化,导致糖分激增,立即唤醒饥饿感。

## 早起锻炼

早上锻炼身体是获取能量,让一天保持健康的好习惯。不过,如果你本来就睡得晚又把闹钟设定在五点多,“硬逼”自己起床锻炼的话,可

能会因小失大。研究显示,睡眠少于5小时,腹部脂肪会增加2.5倍。如果你想在黎明前健身,一定要确保自己在合理的时间上床睡觉,保证6至8小时的睡眠。

## 睡得太多

缺觉不行,睡得太多也不行。研究显示,睡眠超过8小时的人腹部脂肪也会增加。而腹部脂肪多又和心脏病、糖尿病、中风等病症有关。控制体重的同时也要注意睡眠不要超标。

## 爱喝瓶装水

我们都知道保持水分的重要性,很多人出门都不会忘记带水,不过我们应该少喝瓶装水。因为矿泉水瓶中含有BPA,又称双酚A,会对男性和女性的生育能力产生负面影响,同时也与肥胖有关。

## 不吃蛋黄

很多人习惯丢掉蛋黄只吃蛋白,但这其实是错误的。蛋黄是促进燃烧脂肪的胆碱和维生素D的重要来源,维生素D水平低不仅有碍钙的吸收,还与腹部肥胖有关。蛋黄含有有益健康的脂肪,还能增加饱腹感。

## 只用举重机

举重能够很好地燃烧脂肪,练出线条。但是一直使用机器可能不是个好选择,大多数的举重机都集中在单一环节的锻炼上,不能改善肌肉的不平衡。应当将举重机训练和自有重量、壶铃和TRX混合练习。

## 健身太单一

虽然锻炼对于保持新陈代谢至关重要,但如果你一直没有改变锻炼计划,练成的六块腹肌可能会“还原”成两到三块。如果在过去几个月一直重复同样的锻炼,身体就感觉不到“挑战”,它会认为没有必要燃烧那么多脂肪。应当穿插着不同种类的课程,及时增加难度来挑战自己。

## 锻炼前吃饭

很多教练都提醒人们在锻炼前后吃东西,但是我们会忽视自己真正的饥饿感和饱腹感。如果上一餐距离锻炼结束有3个小时之久,可以吃一点富含碳水化合物的小零食。

## 健康食物吃太多

一顿饭都是健康的菜品不代表就能大吃特吃,因为即使是健康食物也是含卡路里的。如果鳄梨、燕麦、鸡肉吃得太多,就等于往身上“贴肉”。如果用盘子来计量,半个盘子应当装满蔬菜,剩下的一半应当含有手机大小的瘦蛋白,一个拳头大小的谷物,还有一点脂肪。

## 选择无谷蛋白

对于过敏的人来说,吃

无谷蛋白很有必要。然而,对于那些认为吃无谷蛋白能减肥的人来说,还是算了罢。大多数无谷蛋白面包是由精制谷物制成的,这种面包的碳水化合物是全麦面包的两倍。

## 放弃乳制品

除非你有乳糖不耐受症,否则远离牛奶和乳制品减少卡路里只会弊大于利。因为钙在调节人体代谢上起着关键作用,研究显示,富含钙的饮食能够帮助燃烧更多的赘肉。

## 不吃主食

很多人为了减肥不吃主食,但是这会减缓身体的新陈代谢,增加饥饿感,还会让身体处于最佳的“脂肪储存模式”,增加暴饮暴食几率。为了让新陈代谢持续一整天,可以每隔三四个小时吃一次少量的、富含蛋白质和纤维的小餐食。少食多餐不仅能消耗掉更多的卡路里,还能避免工作时的消极状态。

## 吃太多蛋白质

虽然我们强调过要摄入充足的蛋白质,但是吃过多的蛋白质也会导致体重增加,男性身体所需的蛋白质约为每磅体重0.45克,女性为每磅体重0.35克,如果超过身体所需,额外的蛋白质可能被储存为脂肪。

## 热衷有机食品

最近一项研究显示,人们通常认为标着“有机”的零食卡路里更低、更有营养,甚至更美味。其实,纯天然并不是一个受监管的术语,如果不认真看营养成分表的话,有可能会无意识地摄入更多卡路里。

## 戒掉甜点

不吃甜点当然能够减少卡路里和糖分的摄入,但是不断“剥夺”味觉享受的话可能会导致一次失控的“狂欢”。最好在减肥过程中少量地犒劳自己几次,而不是完全戒掉甜食。

## 穿束腰带

虽然这种现代“紧身胸衣”的制造商声称有助于代谢脂肪、释放毒素、压缩核心、减少食物摄入。但原因其实很简单,当你呼吸困难时,当然不会想吃东西。一旦将束腰带脱下来,就会立刻“原形毕露”,恢复到过去的饮食习惯,很多人都这样“顺利”地恢复了体重。

据《北京晨报》报道

