

饭;没食堂,要少吃盖浇饭,多吃盒饭,吃盒饭点菜有主动性,可蔬、荤、粗、细搭配好。

在杭州,有人将吃得咸叫“煞饭”,意思很明显,菜若咸、煞口,就会很下饭,就会吃得多,结果会怎么样,可想而知了。

## 》》喝奶茶

12点,吃完满满一盘盖浇饭,总算满足了,叫了一个上午的胃也安分了。如果能来杯饭后奶茶就更完美了。提议叫奶茶喝,几个同事都举双手赞成。派了最胖的一个,让他去买,美其名曰给他减肥的机会。

**专家分析:**喝含糖量高的饮料(奶茶之类的)也容易发胖。不少人将含糖量多的饮料当水喝,这样内含的糖分就不知不觉地过多摄入了。不幸的是,很多人还没意识到这也是引起肥胖的原因之一。因为在一些人眼里,它只不过是一瓶和水一样能解渴的饮料。

## 》》周围的人也胖

对于几个同事,小南是蛮喜欢的,不仅年龄相仿,爱好兴趣差不多,就连体型也几乎一样,个个都挺起了啤酒肚,不停地横向发展。

**专家分析:**肥胖是会“传染”的。如果父母是胖子,子女变成胖子的可能性要比普通家庭大。一方面有可能是遗传的原因;另一方面是父母对膳食和运动的意见会影响后代。还有,如果你的要好朋友是胖子,你肥胖的可能性要大大增加(有人统计为57%)。原因在于,如果自己朋友或亲戚肥胖,会改变一个人对合理体重的接受标准。

## 》》懒得动脑筋

瘫在椅子上聊会儿天。大家都觉得做策划好累,每天都要累死好多脑细胞。这一刻让脑子彻底空下来,才算是轻松了。小南开玩笑说,如果有机会跳槽,他要选一个轻松的工作,每天喝茶、看看报纸、上上网就好,不用绞尽脑汁思考。说到这里,大家都笑了。

**专家分析:**看到这里,我也要笑了。如果小南真的去做那样一份工作,别的先不说,就说他的身体,一定会像吹气球一样迅速地膨胀起来。

这点恐怕是大家想不到的,懒得动脑筋的人,学习不用功的人,容易发胖。脑力劳动消耗的卡路里也不少哦。一个学习不努力,怕吃苦的人,每天消耗的热量肯定减少。有句老话“心宽体胖”,没有心事,无所事事,天塌下来也不愁,这样的人自然会发胖(为什么不少人退休后就不同程度地胖了,心思动得少了嘛)。

因此,多动脑,配合适当运动和合理膳食,可以保持好的体型和敏捷的思路。

## 》》吃盖浇饭、吃得咸

11点,忙了一个上午,做了一个策划案,终于到吃饭时间了。拿出几张快翻烂的菜单,选来选去,觉得还是盖浇饭最能入口。打电话过去点了餐,特别交待餐厅要烧得咸一点,昨天的盖浇饭太淡了,没味道。

**专家分析:**这里,又有两个会让人发胖的细节。一个是吃盖浇饭,一个是吃得咸。

盖浇饭菜菜多,油腻。饭都泡在汤汁里,会使人吃饭速度加快,呼呼地一下就完事了,机体发出“饱”的感觉滞后,会造成多吃。而且,也会无法选择地将汤汁内的油腻一股脑儿吃下。同样道理,吃“猫米饭”(菜汤拌饭)也一样。

因此,单位有食堂的最好吃食堂,点菜吃

## 》》吃完就坐着不动

聊天的时间过得很快,一下子就到了两点。小南坐在椅子上几乎就没动过。主管又给大家分配了新的任务,聊天到此打住,赶紧投入新的战斗了。

**专家分析:**吃完饭,虽不提倡马上就运动,但经过约一个小时的休息后,专家认为还是动一下好,可以散散步什么的,总之老是吃了不动,一坐到底,是不好的。小南12点吃午饭,到下午1点,应该起来活动活动了。

## 》》晚上喝酒、吃大餐

下午5点,小南手头的工作才做了1/4,

主管又派了新任务下来,不用说,今天和朋友约好喝酒吃大餐又要泡汤了。只好叫了外卖继续工作。

**专家分析:**喝酒吃大餐泡汤了,对体重来说可是件好事呀。首先,酒精会降低血糖,增加食欲而多吃。其次,晚上,一般是没有什么要消耗体力的“大事”要做了,大吃大喝,过多的摄入,而且都是些高蛋白、高脂肪、高热量的厚腻食品,吃下后又被消耗掉的机会,容易变成长肥肉的材料。因此,如果没有特殊情况,在三餐中晚餐应吃得最少。

## 》》吃宵夜

晚上10点,主管走进来说:“大家都饿了吧,这个工作一时半会也做不好,不如先用一个小时的时间出去吃个宵夜,吃完回来继续工作。我请客!”大家雀跃,有人请客,当然要去,而且的确是饿了。

**专家分析:**消夜一般是要提倡少吃或者不吃的。从某种程度讲,吃宵夜比晚餐吃得更多更有害。晚餐吃完后,不一定马上睡觉,现在夜生活十分丰富,有可能消耗掉一些热量。而吃完宵夜后一般都马上上床休息了。因此,这些食物经消化后在体内积储下来的机会增多。

当然,通宵加班的时候吃宵夜要比平时吃完马上睡觉好一些,动脑筋会消耗些能量。

## 》》熬夜加班、补个懒觉

吃完宵夜回来,继续工作。忙完手上的工作,天已经亮了。这是这个星期以来第三次通宵加班了,同事们个个面有菜色了。幸亏,领导下了大赦令,放大家回去补觉,可以睡一天一夜。

**专家分析:**据研究资料,成人睡觉每天在4小时以下的,肥胖可能性比睡眠正常的人要增加七成多。因为睡眠和人的调节食物摄取量的各种神经纤维有关系。有研究表明,睡眠不足与人体内的抗肥胖因子之间有关系,即睡眠不足的人体内促进食欲因子的水平要高。

熬夜加班,会减少睡觉的钟点数。偶尔一次、两次问题不大。但老是这样就要注意了。

睡眠少不行,睡眠多,尤其是爱睡懒觉的人也会发胖。原因很简单,一是消耗肯定是少了,运动也少了,其二是睡懒觉很有可能不吃早餐或推迟早餐,同样也有可能缩短与中餐的时间。这样都会加大中餐和晚餐的摄入量。

## 》》运动过量

开车回到家,洗好澡,吃了点东西,称了一下,隔了一个月,体重又增加了,小南决定,这个周末要去健身房里锻炼两天,省得变成同事一样的大胖子。

**专家分析:**虽然提倡要多运动,但运动过量也可能变胖。运动医学专家的最新研究发现,适度运动可以促进防肥胖基因的出现,使体内瘦身蛋白的浓度增加,有助于控制体重;如果以为运动量越大减得越多,那就错了,运动强度太大,反而会抑制防肥胖基因,让人食欲大开,想瘦下来就太难了。据推算,如果运动强度达到消耗800—1000卡路里热量的程度,瘦身蛋白浓度就可能下降。另外运动过量,维持的时间长不了,一旦以后减了运动量,而食欲还是大开,就会更肥胖或更超重了。

### 【这么活,肯定胖】

如果以小南这样的生活方式过一周,会胖多少呢?告诉你,会胖6斤!这可是有人尝试过哦。

今年暑假,有个叫小辉的15岁男孩到杭州亲戚家作客,呆了一星期。因为是亲戚,所以一切都随他高兴。成天吃好的,睡好的,玩电脑和看电视毫无限制。

7天后,小辉回到家,称了一下,居然重了6斤。

原来,小辉在家里是规矩“很重”的:因为他有点胖,母亲对他控制很严,如吃多少饭,吃哪些菜,运动量,学习量,睡觉时间,吃零食的时间和量……都有规定。在亲戚家,一切规矩没有了,体重就蹭蹭蹭上去了。

### 【胖不胖,怎么算】

杭州市疾控中心地方病防治所主任医师方顺源介绍,超不超重是有标准衡量的,现在肥胖的诊断标准是根据2001年“中国人群肥胖与疾病研讨会”修订的国人肥胖标准,以身高体重指数BMI(Body Mass Index)公式衡量。

它的计算方法是: BMI=体重(kg)÷身高(m)的平方。

例如,一个身高1.70米,体重60公斤的男子,他的 BMI=60÷1.7÷1.7=20.76。

BMI≥24为超重; BMI≥28为肥胖。正常的体重是在18.5~24之间,如果 BMI≤18.5,那你就偏瘦了。

### 【太胖了,怎么办】

杭州市疾控中心健康教育专家认为,超重说明身体的摄入量与消耗量之差已超过需要量,因此要在保证机体每天必需营养和热量的基础上,适当加大运动量,增加消耗,同时减少高热量和高脂肪类食物的摄入。

如果是接近超重,只需要适当控制饮食和加大运动量就可以了。

总之,在超重与肥胖的控制中,饮食仍然是影响体重的一个很重要的因素。大多数人长胖,就是因为从食物中摄取的热量比身体需要的要多。要每周减肥2磅(约合0.91公斤),你需要每天少摄入500卡路里的热量,或者多消耗500卡路里的热量。可以通过少吃、多运动或者最好两者结合达到这一目标。

可坚持一两种简便易行的运动,消耗体内多余的热量。比如,骑自行车、跑步、游泳、健步行走等有氧运动都是消耗体内热量的最有效办法。选择哪种方式都没有关系,只要能持续运动20分钟就行。经常运动,例如健步行走(能使人每小时至少多消耗200卡热量),不仅加速代谢率,而且加快运动以后数小时内的代谢速度。无论多大年龄,都有效果。

充分利用日常生活中的锻炼机会。上下班时间在一小时以内的,可试试步行上、下班;有车族双休日一定要把缺少的运动量尽可能地补回一点;回家或上班时改乘电梯为爬楼梯;休息时陪家人散步,而不是无休止地看电视或玩牌等。

采用正确的饮食习惯。每天从脂肪中摄取的热量应该少于30%,就是说少吃富含脂肪的食物;不要饮酒或尽可能少饮酒(酒精会降低血糖,增加食欲而多吃);少量多餐(不易超重或发胖);坚持吃早餐(不吃早餐,中餐或晚餐可能吃得更多);晚餐少吃;多喝水,每天应喝水6~8杯(水能帮助刺激体内脂肪的代谢并抑制食欲);吃饭慢些再慢些(使有时间形成饱足信号,消除饥饿感)。

如能做到专家提出的这些,你成为“胖子”的几率会大大降低哦,而且身体会健康很多。