

每逢佳節胖_____斤，春節過後別急着節食減肥，先來看看這篇

珠海市消委會 2024-02-20

這個春節假期你胖了幾斤？小肚腩出來了怎麼辦？一起往下看教你給腸胃“鬆鬆綁”。

怎樣判斷自己胖不胖？一個公式教你自測

衡量胖瘦有兩個重要指標，體質指數（BMI）和腰圍，體質指數的計算公式是體重（kg）÷身高（m）²。中國人的正常範圍是 18.5~24，對亞洲人來說，腰圍也是一項很重要的指標，男性不宜超過 90，女性不宜超過 85，這項指標配合體質指數，可以科學判斷胖瘦。

關於脂肪的秘密有哪些？科學家告訴你真相

你知道嗎？脂肪會發出“吃飽”的信號，感覺今天吃多了，可能正是脂肪在提醒你。

脂肪組織中有非常多的免疫細胞，分佈非常廣泛，有研究認為，脂肪是身體免疫的最大器官之一，不僅如此，脂肪還可以大大增強我們的生存能力，脂肪儲存其實是一個優勢。

你相信嗎？一個身高 1 米 75，體重 80 公斤左右的成年男性，如果遇到缺少食物的極端情況，理論上他體內脂肪有效轉化的總能量足夠撐 70 天。

常見的減肥誤區，你中招了幾個？

1. 不吃早餐可能會更胖

早餐攝取的熱量佔一天熱量的 22%~25%，這部分熱量往往比午餐和晚餐更易消耗，吃早餐能讓新陳代謝有個跳躍的開始，加速身體循環，不吃早餐更容易出現過胖、超重的情況。

2. 不吃主食減肥危害健康

長期不吃或少吃碳水化合物，容易引發低血糖、腸道功能異常、記憶力下降、失眠等症狀，對於想要減肥的人群來說，並非主食吃得越少越好，而是盡量少攝入精製碳水化合物，比如，米飯、饅頭等，可以搭配一些雜糧、薯類。

3. 只要運動就能減肥？

運動雖然能消耗人體內的能量，但僅靠運動，減肥效果並不很明顯，即使每天打數小時網球，但只要多喝一到兩瓶碳酸飲料，或吃幾塊蛋糕，辛辛苦苦得來的減肥成果，便會化為烏有，有規律的運動+健康的飲食，才是減肥的關鍵。

教你幾招騙過自己的大腦

面對美食總是控制不好飯量？不要太糾結，我們的大腦有時候也很好騙，只要稍微“動動手腳”，它就以為你飽了。

1. 飯前先喝湯

吃飯前喝點清淡的湯，大腦會覺得胃裡有東西，不會產生強烈的饑餓感，就不會指揮你瘋狂進食。

2. 細嚼慢嚥

當我們口腔咀嚼次數增多，大腦就會接到信號“我今天吃得很好，吃的時間也很長”，於是就會產生吃飽的感覺。

3. 用小碗吃飯

如果吃飯的碗比較大，大腦可能會覺得要把一整碗吃完才結束，而用小碗的話吃完一碗，就會覺得吃飽了。

此外，有的肥胖可能是因為濕氣太重，教你一套拍手拍腳排濕操，經常拍拍手、拍拍腳，輕鬆拍出小蠻腰。

脂肪並非一定是累贅，健康第一，要適度減肥哦~

來源：人民網科普、央視一套