冬天长胖容易减肥却很难

9妙招养成“易瘦体质”

冬天节日聚会很多，从冬至、跨年、团圆饭一路吃到元宵节，亲友相聚、美食当前，体重问题远远抛在脑后，加上气温低，“吃多动少”，不知不觉就会发胖。不过，虽然冬天容易摄取过多热量，但能量的消耗却相对比夏天高，因此冬天是减肥的好季节。

基础代谢率高于夏天 冬天减肥更有效

“冬天减肥最有效!”大概颠覆了很多人的印象，但这是事实。这与“基础代谢率”有关,天气越冷，基础代谢率会较高，冬天的基础代谢率会比夏天高5%。

肥胖与热量堆积有关，相反的，消耗热量就可以减重。热量消耗分为三个部分：基础代谢率约占人体总热量消耗的65-70%；身体活动约占总热量消耗的15-30%；食物的热效应占比最少，约10%。

提高及运用基础代谢率是体重控制的重点，这也是冬天减重比夏天容易见效的缘故。

因此，建议想减重的人“反其道而行”，在越不想动、越想吃的冬天，克制食欲、多多运动，等到春天来临时就可以“验收成果”，毫无顾忌地开心甩掉厚重外套。

掌握减肥秘诀 掉肉不掉健康

有事没事多喝水

健康的成年人一天要喝8杯水，减肥的人就更应该多喝水。这里所说的水是指与人体温度接近的温开水。温开水能帮助身体排毒，加快废物代谢缓解水肿。对脂肪的燃烧和代谢也有着很大的作用。足量的温开水有助食物消化和排泄，防止脂肪堆积还能缓解便秘。

早上起床之后喝一杯温开水特别重要，能促进肠胃的通畅，加快人体的代谢和排泄，清晨要空腹喝一杯温开水，需要注意的是冬天不要喝凉水，容易刺激肠胃，影响身体的健康。

增加纤维质摄取

每餐至少一份的蔬菜类，还要把蔬菜类当作每一餐的开端。早餐无法吃到蔬菜的人，可考虑改吃麦片、南瓜、地瓜等含纤维的全谷、根茎类。

减少油炸食物

除了非吃不可外，尽量不吃油炸类食物，减少油脂的摄取。当然，也不能完全不吃油脂类，适当吃一点可增加饱腹感、延缓饥饿感。

控制糖果、坚果、饮料

窝在家里追剧，大多都会准备一些零食，尤其是过年期间，糖果、瓜子、花生、开心果、核桃等坚果都少不了，还会准备很多饮料，稍不注意摄取的热量就超标，因此一定要控制量。

避免过多精淀粉类

精加工淀粉类包括面包、饼干、零食及糕饼类等，应选择非深加工的全谷、根茎类，如：地瓜、芋头、马铃薯、糙米、全麦等。想要控制体重，一定要摄取适当全谷、根茎类，才能避免过度饥饿造成减重失败，而且此类食物含色胺酸，可保持心情愉悦。

摄取充足的蛋白质

以摄取优质蛋白质为佳，来源包括低脂瘦肉、海鲜、黄豆及其加工品、毛豆等。一般来说，控制体重应搭配中高强度运动，但为避免肌肉流失，就必须摄取充足蛋白质（每公斤0.8-1克），可协助肌肉训练与修复。此外，充足蛋白质有助维持好气色。

不宜快速减重

建议每周减少0.5kg为目标，如果每天少吃500大卡，即可达到每周减轻0.5kg的效果。不建议用饥饿的方式减肥，不健康且易复胖，只会让身上的脂肪越多，肌肉越少，相对基础代谢率会降更低，更不容易控制体重。

搭配运动效果更好

减肥最佳的运动是“全身性运动”，借由大肌肉的运动消耗能量，可以从走路开始，进阶到快走、慢跑、游泳、水中走路、骑脚踏车、有氧舞蹈等。

要注意的是，运动前20分钟消耗的能量来源以糖类为主，20分钟以后能量来源以脂肪为主，因此若能持续运动，对于消耗脂肪更有帮助。

冬天天气寒冷，在室外活动的时间就会减少，那就要增加室内的活动量，比如说不要久坐、多步行、多爬楼梯、多做伸展运动等等都是不错的选择。如果时间充足的话，还可以进行专业的室内运动，做瑜伽就是非常不错的选择。

少油低盐 口味清淡

减肥的人在饮食方面必须要做出相应的调整，少吃肉类，炒菜的时候要少放油，控制油脂的摄入，对控制体重非常有帮助，同时还要少吃盐，有助于预防高血压，饮食上保持清淡才能够轻松瘦下来。尽量少到外面的餐厅吃饭,因为餐厅为了追求口味,油水都比较重，各种调料也很多。

萝卜是冬季最应该吃的食物，萝卜能减少胃部对脂肪的吸收，萝卜中含有的芥子油淀粉酶和大量的粗纤维能够促进消化，增强食欲，还能加快肠胃蠕动，止咳化痰，对减肥非常有帮助。

如果冬天想要减肥，也可以用小米粥代替其他的主食，就算中午吃了火锅或是烧烤也不容易长肉。因为小米粥是性冷的食物，身体为了调节体温保持温度的稳定会消耗更多脂肪，非常利于减肥。

（陈娜）

·广告·

丰台区市场监管局 部门联合破解“预付式消费”监管难题

作为一种消费者向经营者长期授信双方互利共赢的消费方式，预付式消费广泛存在于生活服务领域。但经营者的失信跑路、资金链断裂等种种原因，预付式消费成为消费维权的监管难题。丰台区市场监督管理局通过多部门联合，持续高压整治预付式消费问题，破解监管难题，营造放心消费环境。

一是摸索“市监+经侦”紧密协作模式，丰台区市场监管局与丰台区经侦大队联合探索建立“预付式消费问题”行刑衔接工作机制，探索建立“信息共享、联通共治”平台，建立线索通报、案件移转等工作机制，对恶意敛财携款潜逃的不法经营者，行刑联合，给予从严从重处罚，直至追究其刑事责任；

二是落实“市监+商务”双牵头监管模式，丰台区市场监管局与丰台区商务局携手定期召开预付式消费经营主体提醒告诫会，要求企业主体严格执行许可备案制度，规范信息披露和合同格式条款，必须与消费者签订书面合同，截至目前，辖区200家企业签订《预付式消费经营主体承诺书》；

三是发挥“市监+协会”行业监管力量，充分发挥消费者协会作用，督促预付式企业完善并落实经营管理制度，尤其是信用管理制度，开展自律与诚信教育活动，提高行业整体诚信意识。截至目前，辖区80家企业已完成预付式经营管理制度修订工作。

（毛军军）

注销公告 减资公告 遗失声明

本报刊登热线：13699137322

■生活资讯

冬季饮食切不可贪热 警惕吃出来的疾病

近日较强冷空气来袭，天寒地冻。许多人偏爱吃火锅、红薯等抵御严寒。专家提示，长期的过热饮食习惯可能造成口腔和消化道损伤，提升罹患口腔癌、食管癌的风险。

“口腔黏膜烫伤多由急食导致，口腔黏膜是我们口腔的第一道防线，虽然它对高温不敏感，食物、饮料在四五十摄氏度时也感觉不到烫。但是口腔黏膜不耐烫，遇到高温容易烫伤。”首都医科大学附属北京口腔医院急诊综合诊疗中心副主任医师周建说，口腔黏膜的耐受温度约在50-60℃，当吃东西感觉烫时，食物温度一般可达70℃，容易导致口腔黏膜被烫伤。

此外，过热的饮食还会经过食道，食道表面的上皮细胞比口腔的还要娇嫩，口腔无法耐受的高温食物，更会损伤食道。国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院胸外科副主任医师李勇表示，65℃以上的食物就可能损伤到消化道黏膜。“我们消化道的温度约为37℃，食道最高耐受的温度是50-60℃。而火锅的汤料温度可达120℃，刚沏好热茶温度约为90℃，都远超食道的耐受温度。”

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构（IARC）称，超过65℃的热饮有可能会增加食道癌的患病风险。李勇说，过烫的食物在经过食管时，会烫伤黏膜上皮，导致破损、溃烂、出血。如果经常食用烫食，这些部位就会反复受伤，反复受到不良的刺激，长此以往很可能出现病变甚至癌变。

专家表示，长期食用65℃以上的饮食，会破坏口腔黏膜、食管黏膜的细胞，可能增加罹患口腔癌、食道癌的风险。冬季饮食切不可“贪热”，建议安全的进食温度是10-40℃。（新华）