

新陈代谢就像身体里的一台小机器,每时每刻都在燃烧热量,但燃烧热量的速度却不相同。比如有些人天生就有较快的新陈代谢,男性往往比女性会消耗更多的热量,对大多数人来说,40岁后的新陈代谢会稳步减慢。虽然我们无法控制年龄、性别或基因,但还是有其他的方法来提高新陈代谢。北京市健康委员会为您推荐提高新陈代谢的5个技巧,帮你把新陈代谢维持在最佳状态。



5个技巧提高代谢水平

□本报记者 宗晓畅

代谢健康是避免长胖的关键

代谢健康是指身体在维持正常功能的过程中,能够有效地进行能量代谢、糖代谢、脂肪代谢、蛋白质代谢等。

肥胖是一种代谢紊乱,且紊乱的信号会随着血液游走全身,干扰每一个细胞,进而对全身器官造成危害。人一旦发生肥胖问题,意味着代谢已不堪重负。近几年,越来越多的研究认同减肥的尽头是养好代谢。

在同样能量摄入的情况下,代谢决定了吃下去的食物将变成脂肪还是肌肉。好的代谢模式不仅能高效控制体重,还能减少内脏脂肪、保持肌肉、降低炎症反应。因此,对于体重健康的人来说,养好代谢也至关重要。

5个技巧提高代谢水平

一般来说,身体有自己的代

谢节奏,不需要刻意调节。但很多人由于不健康的生活方式,代谢在慢慢变差。以下5个技巧,可帮助把新陈代谢维持在最佳状态。

吃够蛋白质 一方面,蛋白质在人体分解时比碳水化合物需要更多的能量和时间,更易产生饱腹感,可避免摄入过多饮食,加重新陈代谢的负担;另一方面,蛋白质会促进机体肌肉的生成,从而促进新陈代谢。饮食中可适当多摄入鱼类、瘦肉、牛奶等富含蛋白质的食物。

每天睡饱觉 睡眠是人体修复、养精蓄锐的重要过程,如果睡眠不足,身体会很疲惫,各项机能下降,新陈代谢也会受到影响。平日里避免熬夜,保证7-9小时睡眠时间,入睡前可以泡脚、泡脚,喝杯热牛奶,有助于改善睡眠质量。

避免久坐 身体处于久坐状态时,肌肉缺乏活动,会使能量消耗大幅减少,身体自我调节系统因缺少运动刺激而逐渐弱化,进

而引发代谢紊乱。这会直接影响脂肪代谢,使脂肪堆积在腹部、臀部等,导致肥胖问题。建议每坐1小时,起身活动5-10分钟。

不要盲目节食 有些人会通过节食来控制身材,但这样会使机体出于保护本能,减慢新陈代谢速度,进而减缓热量消耗。节食导致掉秤的主要原因,是肌肉量少了,脂肪反而更多囤积在腹部和内脏,这种现象被称为代谢损伤。

提三餐时间 一天中的进餐时间会影响代谢率。早餐最好安排在7:00-8:00,最晚不要超过9:00;午餐应安排在11:30-13:30之间;晚餐尽量别超过19:00,如果时间不允许,也不要太接近睡眠时间吃晚饭。

代谢差的人,身体有5个表现

除了长胖,出现以下5个迹象时,也可能提示身体的代谢在变差。

易疲劳 大脑是所有器官中的“耗能大户”,对代谢变化最为敏感。代谢减缓时,你会发现自己总是提不起精神,明明没做什么却疲惫不堪。这时候千万别躺平,适度的有氧运动反而能唤醒沉睡的代谢系统,快走、骑行都是不错的选择。

怕冷 人体的体温全靠新陈代谢产生的热量维持,当这个“供

暖系统”效率降低时,手脚这些末梢部位最先遭殃。建议多晒太阳,阳光不仅能温暖身体,还能促进维生素D合成,间接提升代谢率。饮食上可以适当加入生姜、肉桂这些暖身食材。

皮肤干燥 代谢减慢时,皮肤细胞更新变慢,角质层堆积,锁水能力下降,皮肤就会变得干燥粗糙。甲状腺功能异常时这种情况尤为明显。除了保证每天1500-1700毫升的饮水量,选择适合的保湿产品也很重要。

消化出问题 新陈代谢减缓会导致胃肠蠕动减弱,食物在胃肠道中的消化吸收效率下降,进而导致便秘、腹胀或腹泻等。对高糖或高脂肪食物持续渴望,也可能提示代谢变差。建议饭后散步30分钟或日常练习瑜伽扭转式,刺激胃肠蠕动。饮食中增加膳食纤维的摄入;适量补充益生菌;保持良好的饮食习惯,避免暴饮暴食,定时定量进餐。

情绪易波动 新陈代谢减缓可能与大脑神经传导物质(如多巴胺、5-羟色胺等)的合成和分泌有关。能量不足可能影响大脑功能,导致情绪波动、焦虑或抑郁。情绪起伏较大时,可通过冥想以及深呼吸训练来降低皮质醇水平,减轻压力和焦虑。日常可增加户外活动,饮食上多摄入富含欧米伽3脂肪酸的食物,有助改善大脑功能和情绪调节。

【健康红绿灯】

绿灯

午觉不需太长时间



好的午觉不需太长时间,如果时间过长,可能会适得其反。如果午睡超过45分钟,会进入深度睡眠,若在45分钟左右醒来,会因未能完成整个睡眠周期,因“睡眠惯性”导致醒后身体疲惫、迷迷糊糊、头疼等不适症状,就是我们常说的“越睡越困”现象。

建议每口饭多嚼几下



如果习惯性吃太快,血糖短时间内飙升,胰岛素分泌赶不上节奏,只能转而增加分泌量,把血糖降下来。如此频繁高强度地调节血糖,易诱发胰岛素抵抗,增加糖尿病、心脑血管疾病风险。平时要有意识地控制每口饭菜的量,普通人一口饭建议咀嚼20-30次左右,脾胃功能不好的人及老年人群,每口饭菜尽量咀嚼25次以上。

红灯

不要给手机彻夜充电



很多人睡觉时,习惯把手机放在床头等地方充电,方便随时查看,这种充电方式其实很危险。一般手机充电器的寿命是3-4年左右,这是按照其每天插在电源上5-7小时来计算的。也就是说,如果一个充电器每天只使用两三个小时,其电子元件老化速度就慢;如果每天不间断地插在电源上,就算没有连接手机,它也会还是会不断工作,使用年限自然缩短。

压力会激活身体的疼痛



压力是一种警觉反应,会在人体内产生痛苦和焦虑的状态,导致各种肌肉收缩。尤其是颈椎和腰椎部位的肌肉,一旦被不必要地激活,就会引发疼痛。压力的特殊性在于它会在夜间激活所有肌肉,导致颈部和腰部等肌肉的疼痛。疼痛和压力会导致睡眠障碍,进而引发焦虑、痛苦,并带来更多疼痛、失眠、焦虑和压力,引发恶性循环。



经常吃甜食会让视力下降

摄入过多糖分,除了对糖脂代谢、代谢性疾病有不利影响外,还容易引起或加重近视。

甜食含钙量低 进食过多甜食会影响食欲,可造成其他食物摄入不足,但甜食的含钙量往往较低甚至缺失,可引发钙质摄入不足。而钙具有保持眼球(巩膜)牢固性、弹性的作用。

如果血中钙质长期严重缺乏,会造成巩膜弹性减弱,在张力作用下眼球会逐渐增大,最终引发或加重近视。

代谢糖类需占用维生素 糖类分解与代谢、神经细胞功能的维持都需要维生素B₁的参与。机体要代谢大量糖分,需占用大量维生素B₁,免不了“挪用”机体其他功能所需的量。长期如此,

可出现维生素B₁缺乏引发的视神经传导障碍,造成视力下降。

血糖升高伤眼 长时间吃大量甜食,严重时可能造成糖脂代谢异常,出现血糖升高、体内渗透压紊乱。体现在眼睛上,就是房水内糖分过多、渗透压升高,可造成晶状体膨胀、屈光度增加,引发或加重近视。

需提醒的是,甜食的危害在于过量且持续性食用,偶尔进食没有太大问题,也不必立刻补充B族维生素和钙。

但为了保护视力,建议控制甜食的摄入量,每日添加糖摄入量最好控制在25克以下,不宜超过50克,尤其是还在上学阶段的儿童青少年。

(李欣芮)

丰台区市场监管局方庄街道市场所

·广告·

九旬老人预付卡维权记:一通热线,五日追回

“我的钱还能要回来吗?”91岁的黄奶奶抱着试试看的心态,拨通了12345市民服务热线。她此前办理的养生馆预付卡,因商家经营问题退款无门。令她没想到的是,当天,丰台区市场监管局方庄街道市场所的工作人员就敲响了商家的门。

接到诉求后,方庄街道市场所迅速成立专项处置组,联动社区工作人员实地核查,细致固定商家经营不善及拒退款项的关键证据。同时,多次约谈商家负责人,援引《消费者权益保护法》《北京市单用途预付卡管理条例》,明确告知退款义务和违规后果。在专项处置组与社区、行业协会搭建的调解平台上,兼顾商家实际困难与老人权益,反复沟通协调,最终仅用5天时间,便推

动商家将全额余款退还到老人手中。

经过此次诉求的办理,方庄街道市场所总结工作经验,进一步构建“规范经营+维权保障”双向机制。一方面强化企业合规引导,通过普法约谈提升经营者法律意识,并每月定期向商务部门移送预付式消费企业信息,重点核查预付资金存管情况,从源头规范市场秩序;另一方面优化消费维权流程,推行清单化处置与闭环回访,提升预付卡退费维权效率,切实守护群众“钱袋子”。

下一步,方庄街道市场所将持续落实“丰铃”行动要求,以“接诉即办”的实干担当,破解消费维权痛点,营造更加安心放心的消费环境。

(李鑫伟)