

空腹锻炼 VS 吃点再练, 哪个更燃脂?

近日, 一则短视频在网络上引发关注: 一名年轻男性在空腹晨跑时突然栽倒在路边, 后被路人发现并及时送医。不少人热衷空腹运动, 觉得空腹运动能拉高代谢、加速燃脂, 这种做法究竟可不可取?

糖尿病、肾病患者等不适合空腹运动

北京友谊医院代谢与减重外科主任张鹏解释, 当身体处于空腹状态时, 血糖水平本就偏低, 此时进行运动, 如果本身有基础疾病, 极易诱发低血糖, 导致头晕、心慌、手抖、出冷汗, 严重时甚至意识模糊、昏厥。他特别提醒: “糖尿病患者固然要警惕高血糖, 但对于这类人群而言, 低血糖才是更凶险的急性意外。”

解放军总医院第八医学中心营养科

主任左小霞表示, 空腹时脂肪分解加速, 可能导致血浆内游离脂肪酸浓度过高, 增加心律失常风险。

可见, 空腹运动并非人人皆宜, 糖尿病患者或易发低血糖者、肾病患者、孕妇、老年人及体质较弱者、患有心脑血管疾病者, 都应避免空腹运动。即使是健康的成年人, 如果想尝试, 也必须遵循科学原则, 绝不能盲目跟风。

空腹运动短期内可实现减脂, 身体状况良好的人可以尝试

一些人选择空腹运动, 是相信这样能拉高代谢、更高效地燃烧脂肪。这种认知有一定理论依据, 但要科学看待。张鹏解释, 经过一整晚的睡眠, 人体内糖原储备低, 此时运动身体确实会调动更多脂肪供能, 短期内可实现减脂。因此, 空腹运动对身体状况良好的人群来说是没有问题的, 但要注意及时补充水分。

空腹运动能不能提高基础代谢率? 张鹏表示不一定。空腹状态下, 容易出现糖原储备不足, 身体也可能分解肌肉蛋

白来供能, 导致肌肉流失, 且身体更易进入能量保守状态。

长期来看, 空腹运动的燃脂优势也很可能被身体的代偿机制或运动后的饮食所抵消。但研究显示, 餐前锻炼的参与者肌肉中含有更多关键蛋白质, 这说明, 他们的肌肉能够更好地对胰岛素产生反应, 有助于保持血糖水平稳定。

左小霞表示, 减脂的关键还是在于长期的能量负平衡, 即热量消耗大于摄入。空腹运动并非人人适合, 而“饱腹”后马上运动则所有人都不推荐, 一般建议普通人进行中等强度运动应在饭后1—1.5小时后, 剧烈运动至少要在饭后2小时。

对于运动强度, 张鹏纠正了一个常见误区: “有时候过于温和的, 甚至心率都没有增加的运动, 可能对锻炼心肺功能和减脂收效甚微。”张鹏认为, 间歇跑是效率很高的方式——“先慢慢跑, 然后一分钟加速冲刺, 再慢下来, 再冲刺。”这种挑战自身承受力的方式, 有助于逐步提升最大承受力。

(人民日报)

➤ 链接

空腹爬楼 这四类人不适合

近年来, 社交媒体上有一种不花钱还非常有效的减肥方式非常火, 它就是空腹爬楼。

在网上, 不少网友每天拍照打卡, 记录自己早上空腹爬楼梯的减肥过程, 有人称12天瘦了6斤, 有的则发视频称“跟着爬楼一个月瘦20斤”……

但也有网友发评论说, 爬楼15天, 正常饮食, 却一斤没减, 膝盖还有点不舒服, 强行坚持了两天, 疼痛有点加重。

“空腹爬楼”真的可以高效减脂吗?

有助于减脂减重

武汉市第五医院骨科副主任医师陈方舟表示, 爬楼属于有氧运动, 对减脂减重来说的确是不错的选择, 但不是所有人都适合爬楼减重, 如果姿势不对, 或本身就有膝关节问题的, 爬楼反倒会加重膝关节的负担。

“尤其是被热捧的‘空腹爬楼’, 对减脂减重是有帮助的。”陈方舟介绍, 经过一

晚的睡眠后, 身体的糖原储备较少, 此时再进行有氧运动, 身体会动员更多的脂肪作为能量来源参与供给, 更有助于减脂。

“但爬楼梯也是有讲究的, 姿势非常重要, 不然会伤到膝关节。”陈方舟举例解释, 如爬楼梯时不能快速地上冲; 注意是全脚掌着地, 后蹬时注意脚后跟发力, 这样才能锻炼到大腿及臀部肌肉。另外, 脚尖可以稍向外倾斜30度, 膝关节和脚尖方向一致, 不能内扣, 也不能外翻。同时, 爬楼梯时注意屈髋, 腰背部挺直, 屁股稍向后坐等, 这样可保证在有效运动的同时, 减少膝关节的损伤。

不要盲目跟风

不过, 医生提醒, 空腹爬楼并非适合所有人群, 以下四类人应谨慎爬楼。

体重超标者(BMI > 24)

BMI > 24 为中国成人超重的BMI界定值, 肥胖为

BMI ≥ 28。体重每增加1公斤, 爬楼时膝盖的负荷约增加5~7公斤。超重人群膝关节长期“超负荷”, 爬楼会让膝盖受损更严重。

中老年人, 尤其是中老年女性 随着年龄增长, 关节软骨会自然退变、润滑减少。尤其是女性在绝经后, 由于雌激素水平下降, 骨质疏松和关节退变的风险更高, 膝关节也更脆弱。

已有膝关节疾病者 如明确诊断为骨关节炎、髌骨软化症、半月板损伤、交叉韧带损伤等的患者, 爬楼高压会直接刺激受损组织, 加重疼痛、肿胀, 加速病情恶化, 应尽量避免或减少爬楼。

股四头肌肌力薄弱者(含缺乏锻炼或锻炼不均衡人群) 股四头肌(大腿前侧肌肉)是稳定膝盖的“核心力量”, 肌肉薄弱则无法分担关节压力, 会让负荷集中在软骨和韧带上, 增加损伤风险。

(人民日报、“福建医大附一创伤骨科足踝外科”微信公众号)

走路费劲 血管可能“堵”了

走路是我们每天都在做的事, 如果发现走路时有异样的感觉, 比如无法走直线, 或走几百米都费劲, 就要考虑是不是血管“堵”了。

警惕这5种异常信号

走路速度快时, 出现胸闷、胸痛; 无法走直线; 突发一侧肢体活动不利, 感觉异常; 走路几分钟, 就觉得双腿乏力、肌肉酸痛; 走几百米都费劲。

如果以上症状出现一个或多个, 提示可能会有身体不同部位的血管闭塞或者是血管严重狭窄的问题, 需要引起重视。

这样做, 让血管强大起来

4多吃 新鲜蔬果, 每天摄入500克以上; 粗粮、杂粮; 豆制品; 菌菇类食物。

4少吃 肥肉类食物; 动物内脏; 精制甜食, 比如蛋糕、饼干、糖果; 油腻浓汤, 比如肉骨汤、大骨汤。

改掉5个不良习惯 久坐、控制不好“三高”、吸烟饮酒、长期熬夜、常被坏情绪“控制”。

(央视新闻)

