

又到减肥季,众明星争晒减肥食谱,浙大一院营养科医生点评—— 谭维维的减肥食谱够科学 大S这样吃法后果很严重

大S其实是饿瘦的 袁姗姗的卡路里远远不够

赵卫玉非常不建议大S的食谱。

根据微博显示,大S早餐半罐无糖优酪乳,1/4颗火龙果,午餐2片肉片以及2碗烫青菜,不吃饭,同时不吃晚饭,配合运动。经过一个月,她减了20斤。

“其实她差不多可以说是饿瘦的,做运动减重是可以,但她属于吃得少运动多,这样下去非常容易导致营养不良,免疫力下降,甚至导致精神性厌食和内脏器官衰竭。”赵卫玉医生说,“一个月瘦20斤的量非常不科学!一般1个月瘦5斤左右,四五个月1个疗程瘦20斤我们认为是比较正常的。”

赵医生推荐,判断一个人的体重是否合理有一个标准,就是BMI指数。这是用体重除以身高的平方得到一个指数,指数在18.5~23.9之间属于正常。赵卫玉拿出计算器算了一下,大S身高163厘米,按照她减重后透露的大约40多千克的体重来算,BMI指数肯定不到18.5,已经属于过轻的状态。

另一位有着马甲线女神之称的袁姗姗的食谱,看上去相当丰富了。

袁姗姗的微博上,详细记录了从2月19日开始到3月7日一共16天的食谱和运动量,早餐一碗糙米糊,午餐基本是蔬菜加牛肉,晚餐吃水果和坚果,食谱中偶尔也会出现清汤火锅、麻辣烫、鸡汤、奶茶这些看起来“减



谭维维晒健身照

肥不宜”的食物。

“其实袁姗姗减重前的体重就已经蛮标准了,”赵卫玉算了一下,减重前她的BMI指数大约是18.7,减重后是17.7,反而是过轻了。按照食谱来看,“一天摄入的卡路里大约是600大卡,远远不够。”赵卫玉说,“一般成年人正常的卡路里摄入量大约在2000大卡左右。”

针对袁姗姗的食谱,赵卫玉建议:“早上可以多补充一些优质蛋白,比如卤蛋、牛奶等,糙米糊这样的纯糖类食物不耐饿。”至于火锅和麻辣烫,赵卫玉认为,“清汤火锅,吃一

些蔬菜问题不大,火锅被当作减肥头号敌人其实是因为坐在那很容易多吃。”

最接地气的明星减肥菜单 医生都没挑出毛病来

赵卫玉基本没挑出什么问题的是谭维维的减肥食谱。这份食谱被网友称为“最接地气”的女明星减肥餐。

早餐水果、蔬菜、鸡蛋、全麦面包、杂粮粥都齐全了,午餐搭配了粗粮、蔬菜、豆腐,下午茶时间补充一份坚果,晚餐一大份蔬菜和豆类,随时补充脱脂牛奶,睡前有饥饿感必须加餐,还会补充一些营养补给。

赵卫玉说,这个食谱里蛋白质、脂肪、维生素等各种营养素都比较齐全了,把食谱里的豆类换成牛肉或白肉一样靠谱。

不过很多人会有疑问的一点是,经常听到晚上几点之后不要吃东西的建议,但谭维维的食谱里却有这样一条:睡前有饥饿感必须加餐。赵卫玉证实了这一说法,其实如果睡得很迟,可以吃一些东西,比如脱脂牛奶、全麦面包片,无糖酸奶等,不会影响减肥效果。

在营养科坐诊的时间里,赵卫玉经常碰到十八九岁的姑娘因为过度节食到她这里来看病,最严重的几例已经得了精神性厌食。“越瘦越美不可取!每个人每天的热量摄入要根据年龄、身高、体重、工作量等因素具体分析,盲目减重是不科学的。”

省级低碳试点名单公布

曹操专车引领杭城绿色出行风潮

本报讯 近日,浙江省发改委公布了第二批省级低碳试点名单,其中包括6个近零碳排放城镇试点、4个近零碳排放社区试点、1个近零碳排放园区试点和4个近零碳排放交通试点。其中杭州两家企业入围了试点名单,分别是高新(滨江)区杭州优行科技有限公司(曹操专车)与萧山区传化智联股份有限公司。

主张低碳健康的曹操专车,是国内首个新能源共享出行的服务平台。本次入围低碳试点,又将再次引领杭城的绿色出行新风潮。

低碳(近零碳排放区)工程是指综合利用各种低碳技术、管理、市场等手段,实现试点

边界内温室气体排放量逐步趋近于零,并推动绿色低碳发展的综合性工程,它是“十三五”时期我省应对气候变化、探索低碳发展模式的重要举措。

杭州优行科技有限公司成立于2015年,是由世界500强企业——吉利集团布局“新能源汽车共享经济生态”的战略性投资企业。旗下涵括了曹操专车、绿色公务、曹操帮忙、低碳U品、曹操碳银行五大业务品牌,致力于为崇尚环保理念的用户创造和提供一站式的低碳生活方式。

目前,网约车已经成为除了公共交通出

行之外,使用最为广泛的出行方式,共享经济的服务思路,也为提高车辆使用效率做出了贡献。截至目前,曹操专车已经在杭州、宁波、青岛等21座城市上线运营,注册用户数超1000万,投入16000辆运营车辆,由新能源带来的累积碳减排里程高达24.2亿公里,成为网约车市场的重要组成部分。

绿色出行不仅可以促进杭州绿色交通系统的发展,对于个人来说,也有利于碳减排量。作为曹操专车的乘客,更能体会到绿色出行带来的意义。乘客使用曹操专车纯电动车型出行,每行驶1公里可减少142g二氧化碳排放。每一次行程结束,平台都会显示此次行程的碳减排数量,并将相应的碳减排量存入“曹操碳银行”,成为乘客的个人碳资产。

到2020年,我省目标创建一批布局合理、资源节约、生产高效、生活宜居的低碳城市、县(市)、城镇,打造一批产业高度集聚、地区行业特色鲜明、碳生产力高的低碳园区,培育一批掌握低碳核心技术、具有先进低碳管理水平的低碳企业。

积极倡导绿色、低碳、循环、可持续的生产生活方式,让绿色低碳成为杭州的新名片,交通业作为经济社会发展的“先行官”,推进“绿色运输”,打造绿色交通网络体系,大力推广新能源及绿色共享出行方式,将成为杭州及其他城市未来的发展趋势。

本报见习记者 卢瑶瑶

