

越胖越懒 还真不是开玩笑

健康关注

都说越胖越懒越动，这还真不是句玩笑话。胖人由于种种原因无法坚持运动，结果是越不动就越不想动。他们可能面临身体不适、缺乏自信、懒惰、时间不充足等等困难。在这些情况下，他们往往会进入一种不健康的心理状态，对运动或多或少会心生抗拒。这种状态往往会导致更多的健康问题，限制他们的身体和心理健康发展。



肥胖会让人对运动心生障碍

身体发福的人有可能产生对运动的心理障碍，这种表现可能对于每个人来说略有不同。但这些障碍会影响到肥胖者的身体和心理健康，因此需要针对每种障碍采取相应的缓解措施，如鼓励承认自身形体、逐步增加运动量、正确选择运动方式等。

焦虑 肥胖者常常因为体型的原因而感到焦虑。在运动过程中，他们会对自己的表现过于关注，担心被别人评价或嘲笑，产生压力和自卑心理。

自我效能感降低 肥胖者往往认为自己无法进行有效的运动，缺乏自信心。这种感觉常常会影响他们进行正常的身体训练或户外活动，出现运动上的不适应。

身体疼痛 肥胖者因为体重过大而导致关节、肌肉等部位容易疼痛，这种疼痛会使肥胖者在运动时感到痛苦和不适。这也增加了对运动的畏难情绪。

健身的困境 肥胖者往往不能快速达到自己想要的运动结果，缺乏及时见效的动力和信心。往往会对自己的运动成果进行过度的幻想，无法满足自己的期望，从而进一步降低自信和积极性。

不当的减肥方法 肥胖者常常采用不健康的减肥方法来控制自己的体重，如节食、用

药、手术等。这些方法会让肥胖者陷入不健康的减肥循环中，进一步影响其运动心理和身体健康。

六大因素 让人越胖越懒

代谢率下降 身体越胖，代谢率也会逐渐下降。这意味着身体需要的热量也会减少，导致身体产生疲劳、倦怠和懒惰的感觉。

生理负担增加 身体肥胖会增加膝盖、腰椎等关节的负担，使运动时更受制约，可能会觉得运动吃力且痛苦。这也增加了肥胖者运动的心理障碍和懒散倾向。

身体不适应运动 在进行运动时，身体不适应运动量、运动强度、氧气消耗量等因素，会导致疲惫感和体力消耗较快，从而使肥胖者更不愿意参与运动。

心理压力 肥胖者可能会因为体形等原因遭到来自外界的歧视和嘲笑，这会造成心理上的负担和压力，从而使得他们宁愿选择待在家里而不愿外出锻炼。

网络和社会文化因素 当前的社会和媒体往往把瘦作为美的象征，促使肥胖者产生身体不良自我评价的心理，以及害怕和羞愧的情绪，导致肥胖者避免运动。

糟糕的生活习惯 肥胖者的生活习惯一般都较差，包括饮食不健康、缺乏睡眠、多烟少运动等等。这些习惯无法给身体带来足够

的能量，使肥胖者更容易疲惫，从而更懒惰。

以上因素在肥胖者身上互相影响，形成了一种更复杂、更多元的因素系统。因此，针对肥胖者的运动心理问题需要制定多方面的整合性解决方案，如提高心理素质、改变错误观念、建立正面的行为习惯、采取适当的体育锻炼方式等。

不运动对胖人身心危害大

增加心血管病发生的风险 肥胖病人缺乏体育锻炼，身体机能下降，血压、胆固醇、血糖等指标易超标，增加了心血管疾病的风险，严重时还会引发中风、冠心病等疾病。

加重情绪障碍 肥胖病人往往因为身体不适、外貌自卑等原因引发情绪障碍，而心理健康状态在很大程度上影响身体健康的恢复和预防。

导致职业和社交障碍 肥胖病人由于意志力和体力降低，缺少自信和动力，使得他们在工作和社会领域的的能力相比于正常体型的人要差一些，有时不仅影响到个人的心态，而且会影响到个人的生活和事业。

诱发抑郁症、焦虑症等心理健康问题 由于肥胖病人缺少运动和自信，容易产生忧郁症、焦虑症等问题，从而使得身体健康状况进一步恶化。

因此，了解和预防肥胖的运动心理对于个

人身心健康均有重要意义，需要采取积极的措施和行动。

克服运动心理障碍有妙招儿

对于肥胖的运动心理问题，可以采取综合性的措施，包括情绪干预、科学饮食、适量锻炼、参与社交活动、合理安排休息等。

积极的心理干预 胖人可以通过健康咨询、认知行为疗法、支持性治疗、运动行为干预等方式来帮助改善病情，恢复身心健康。

采取科学的饮食控制措施 通过减少高热量、高脂肪、高糖分等高卡路里食品消耗，增加蔬果、全谷类、蛋白质等食物的摄入，合理饮食以达到减肥效果。

适量锻炼 锻炼是有效的减肥方法，能够减少体内脂肪，改善体能和心肺功能，提升免疫力。建议从适当的运动强度和开始，逐渐加强锻炼强度和时长。

积极参与有益的社交和个人活动 参加有意义的社交和个人活动，能够减轻焦虑、抑郁、自卑等负面情绪，提高个人的心理状态和身体健康水平。

合理安排休息和工作时间 养成合理的作息规律，减轻生活和工作压力，有助于身体休息和恢复，降低发生运动心理障碍的风险。

(北京青年报 李永进)

牙齿变『黑』不一定是蛀牙

健康常识

孩子天天刷牙，牙齿上还有黑色的东西，刷也刷不掉，很不美观。这个时候，宝妈就要当心了。天津市妇女儿童保健中心五官保健科关小菊医生表示，龋齿和色素沉着是宝宝牙齿变“黑”的常见原因。出现这种情况，要及时带孩子去看口腔科医生。

关小菊说，龋齿是危害最大的引起牙齿变色的因素，有时还会伴随疼痛。发生龋齿的根本原因是细菌斑，牙齿没有刷干净，高频率地进食含糖食物、饮料，都是牙齿发生龋齿的危险因素。长了龋齿要早去看牙医。龋洞比较浅可以补牙，如果龋洞很深则需要做根管治疗，如果龋齿已经到了无法挽救的地步，就只能拔牙了。牙齿变黑的另一个原因是色素在牙齿表面沉着。这与宝宝个体的口腔微生物菌群组成、唾液成分、进食含色素食物或饮料的频率等有关。色素沉着的位置也常常是宝宝平时刷牙不到位的地方，例如牙面靠近牙龈的部位或者牙缝处，这些地方清洁不佳，色素就很快出现了。这些色素虽然不影响正常咀嚼功能，但是非常影响牙齿美观，进而影响宝宝正常社交，甚至心理健康。如果色素沉着比较多，日常刷牙已经不能改善，建议带宝宝去医院做牙齿清洁。需要提醒家长的是，孩子8岁以前需要爸爸妈妈帮助小朋友刷牙，即使是宝宝自己刷牙，也需要爸爸妈妈检查，有必要的话再次帮刷。

关小菊说，很多妈妈会把“色素沉着”和“龋齿”混淆，孩子小牙齿上“一个小黑/黄点”也难以判断到底是色素沉着还是龋齿。龋齿一般是因为牙齿上的牙菌斑分解出“腐蚀”牙齿的酸性物质，严重时出现肉眼可见的“龋洞”。所以，判断是否为龋齿时，可以用牙签在黑/黄色点上轻轻地“画画”，如果滑动自如没有阻力，就代表牙齿表面光滑，可能就不是龋齿。反之，如果表面坑坑洼洼，不能自如滑动，多半就是龋齿。当然，这只是在家里粗略的判断方法，爸爸妈妈发现宝宝牙齿出现发“黑”等问题，一定要尽早就到医院找牙医确认。

(天津日报 杨晓晓)

杂粮可以降低心血管疾病吗？如何吃？



营养识堂

五谷杂粮的说法由来已久，早在2000多年前在《黄帝内经》一书中，就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为宜，五菜为充”的平衡膳食原则，其中的五谷是指“大米、小豆、麦、大豆、黄黍”，可见杂粮自古在膳食中具有重要的地位。那么，杂粮都包括哪些粮食食品种呢？

通常是指除水稻、小麦、玉米、大豆和薯类五大作物以外的粮谷类作物，其中谷类杂粮主要包括高粱、燕麦、小米、藜麦、荞麦等，豆类杂粮主要包括绿豆、小豆、芸豆、豌豆、鹰嘴豆、扁豆等。

一、跟精大米相比 杂粮的哪些营养成分更丰富？

杂粮富含蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质以及多种生物活性物质，营养价值较高。跟精大米相比，杂粮的蛋白质、不溶性膳食纤维、B族维生素和钙、镁、铁等微量元素含量更丰富。

1.蛋白质

杂粮蛋白质含量丰富，尤其是豆类杂粮，蛋白质含量高达20%左右，是良好的植物蛋白来源。谷类蛋白质普遍缺乏人体必需氨基酸——赖氨酸，而豆类含有较高的赖氨酸，两者搭配食用，可以弥补谷物的不足，提高蛋白质整体的利用率。

2.膳食纤维

杂粮中还含有丰富的膳食纤维，不仅可以增加饱腹感、控制体重和减肥，而且还能增强肠道功能，改善便秘，对降低血脂、保护血管也非常有帮助。

3.维生素和矿物质

杂粮含有丰富的B族维生素、钙、铁、锌等矿物质含量也远高于精大米。这些营养素对维持身体的正常功能具有非常重要的作用。比如B族维生素普遍以辅酶的形式广泛参与身体内的各种生理过程，是推动体内代谢，把糖、脂肪、蛋白质等转换为能量不可或缺的物质。钙能形

成坚固的骨架以支撑整个身体，保护心、肺、牙齿等；铁是构成细胞的原料，参与体内血红蛋白、肌红蛋白及某些酶的合成；锌能促进生长发育与组织再生，促进维生素A的代谢，并参与免疫功能。

4.其它植物活性成分

杂粮中还含有丰富的酚类化合物，如酚酸、黄酮及植物甾醇等，具有很强的抗氧化生物活性。

二、除了降低心血管疾病 杂粮还有哪些功效？

1.降低心血管代谢疾病的风险 研究表明，较高的杂粮摄入量与较低的糖尿病和缺血性中风风险相关，杂粮摄入量每增加100克/天，糖尿病和缺血性中风的风险分别降低14%和13%。

2.调节血糖

杂粮中含有许多能降低血糖浓度的植物活性成分，包括多糖、黄酮、膳食纤维等。这些植物活性成分有助于延缓食物的消化吸收，改善胰岛素敏感性和葡萄糖代谢，从而起到阻止或减缓机体血糖升高的作用。

3.调节血脂

杂粮中含有丰富的膳食纤维和多酚类物质，可通过减少膳食中胆固醇的吸收、促进胆固醇的排泄等途径降低血浆中胆固醇水平，或通过减缓或降低脂肪吸收途径降低血浆中甘油三酯水平。

4.促进肠道健康

杂粮中所含有的丰富的膳食纤维具有持水作用，可在肠道内吸附水分子，使粪便体积增大，促使食物残渣或毒素在肠道内运行，并迅速排出体外，有助于预防便秘并降低直肠癌风险。所含有的植物多糖在肠道内被肠道菌群分解利用，发酵产生短链脂肪酸，为肠道上皮细胞提供能量，保护肠道屏障。

5.抗氧化

杂粮含有丰富的天然抗氧化剂成分，如酚类物质、不饱和脂肪酸、甾醇、植酸、维生素E等，它们可以帮助人体更好地抵抗自由基，延缓衰老。

三、如何打开吃杂粮的正确姿势？

1.摄入量要适当

中国居民膳食指南推荐，每天摄入全谷物和杂豆类50-150克，其中谷类杂粮和豆类杂粮便是全谷物和杂豆类食物的主要来源。

2.粗细搭配着吃

杂粮营养虽好，但不可全部代替精白米面。因为杂粮中的膳食纤维、抗性淀粉等含量较高，会对胃肠道造成一定的压力。特别是对于老年人、儿童及消化功能较弱的人来说，不可食用量过大。可将杂粮和精白米面搭配着吃，根据自身的身体反应及口感接受度，循序渐进增加主食中的杂粮比例。健康成年人每天吃的量可达到主食的1/3至1/2。

3.粗粮细做，烹调方式多样化

杂粮质地较硬，在烹调前可以提前浸泡几小时使其充分吸水，同时也可通过浸泡去除植酸、皂苷等抗营养因子。采用电饭锅的杂粮饭功能或压力锅能做出口感软烂的杂粮饭或粥，用豆浆机、破壁机制作五谷豆浆或杂粮米糊也是不错的选择。

4.谷豆混合，种类多样

不同杂粮所含的维生素、矿物质等营养成分组成差异较大，因此各种杂粮相互搭配着吃更有营养。谷物和豆类搭配着吃，可以实现氨基酸互补，提高蛋白质的整体利用率。

(央视网)



新知台

如何在奶茶时尚中喝出健康？

奶茶总让人欲罢不能，为何奶茶会令人“上瘾”？长期饮用奶茶会对身体有何影响？我们又该如何健康饮用奶茶？据了解，奶茶中含有较多的糖和脂肪，能带来良好的风味和口感；甜味可以激发大脑的“奖励机制”，分泌更多多巴胺，让人感到兴奋愉悦；咖啡因也有成瘾性，使人越喝越想喝。

长期喝奶茶会给身体带来很多健康隐患。比如，有些奶茶中的“奶”是用植脂末代替牛奶，植脂末的主要成分有氢化植物油、葡萄糖浆、酪氨酸钠、硅铝酸钠，在这些成分里，部分氢化植物油含有反式脂肪酸，如果长时间大量饮用会造成血液稠度增加，逐渐增加血栓风险，引发心血管疾病和糖尿病，甚至损害记忆力。奶茶含糖量高，含有的糖最终会在体内分解为葡萄糖，多余的葡萄糖更容易与蛋白质、氨基酸或脂肪反应，产生糖基化产物(AGEs)，而AGEs能糖化胶原蛋白、弹性蛋白，加速皮肤衰老。另外，奶茶中含有的果糖会促进尿酸生成，过多糖的摄入可能会引起胰岛素抵抗，间接减少尿酸排泄，增加痛风发作风险。

(人民网)

怎样健康喝奶茶？

奶茶注意保鲜

立秋后仍高温炎热，容易引起微生物快速繁殖，购买后最好尽快饮用；饮用前要观察有无颜色异常、不明异味等感官性状，发现异常停止饮用。

选择鲜奶或纯奶制作

如果是现制奶茶，可以观察店家是不是用鲜奶制作，最好不要加奶盖。如果自己制作，可以用牛奶和茶叶DIY，别加太多糖。

小料的选择

小料不要选波霸、椰纤维等加工食物，可以选择水果块、燕麦、龟苓膏、烧仙草等，不仅能控制添加糖的摄入量，还能补充一些营养。

喝完记得及时漱口

喝完奶茶及时漱口清除过多的糖分，避免给细菌提供生长繁殖环境。

多运动

一杯奶茶的热量至少要运动1小时进行消耗，快走、慢跑、打球、游泳等都可选择。

健康