

女性健康膳食“平衡”是关键

生活在快节奏城市中的女性，往往承受着较大的工作及生活压力，一日三餐依赖外卖、不科学地摄入膳食补充剂等不良饮食习惯，更是在无形中危害着女性的身体健康。

您是否也存在亚健康的问题？也因过劳肥而苦恼？今天，北京大学食品与生物资源工程研究所博士后、中国营养学会注册营养师田维娜博士来为大家答疑解惑，分析都市女性健康痛点，讨论女性生活中应注意的膳食问题。



视觉中国供图

合理膳食 摆脱亚健康

不合理的饮食习惯、不规律的作息、过大的精神压力等原因让不少都市女性处于“亚健康”的状态，身体达不到一个最佳状态，无法全情投入工作和生活，又会落入一场恶性循环。而学会健康膳食，正是改善亚健康状态不可或缺的一步。

如今，获取食物变得容易了，营养不良的问题依然层出不穷，如营养过剩、因膳食不均衡而导致的维生素、矿物质缺乏等等。那么如何在品类丰富的食物中进行筛选和搭配呢？健康膳食的关键就在于“平衡”二字。

第一，合理膳食应遵循“全面、均衡、适度”的原则。

中国营养学会近日发布的《2021中国白领女性健康膳食白皮书》中提到，与过去十年相比，我国女性的膳食营养与健康状况有了较大改善，但是烹调油和盐的摄入量依然高于《中国居民膳食指南(2016)》中的推荐值；粮谷类、蔬菜、畜肉摄入充足，但畜肉摄入比例为79.7%，尤其猪肉为主的畜肉摄入过多；膳食中大豆、奶、鱼虾、新鲜水果等摄入量不足，其中新鲜水果的摄入量不足推荐值的30%。

首先，正常成年人每天摄入食物种类应不少于12种，每周摄入食物种类应不少于25种。

其次，在《中国居民膳食指南

(2016)》中所推荐的“中国居民平衡膳食宝塔”显示，从塔底的谷类、薯类、杂豆，到塔中的果蔬、畜禽肉类、鱼虾类、蛋类、奶类及大豆类等，再到塔顶的食用油和食用盐，应尽量按照指南中所提出的推荐值均衡摄入。

最后，食用油、食用盐摄入过量的问题应引起足够重视，坚持减油、减盐行动，正常成年人每日摄入食用油应不超过25克至30克，食用盐应控制在6克以下（甚至5克以下），血脂、血压不正常的人应更加严格地控制食用油和食用盐的摄入量。

第二，都市女性应更加注重优质蛋白质的摄入。优质蛋白质可通过动物性食物和植物性食物获取：动物性食物中的优质蛋白质包括肉类、蛋类和乳制品；植物性食物中的优质蛋白质包括大豆及其制品，近年人气逐渐上升的人造肉中的一部分材料属于大豆及其制品，也是优质蛋白质的来源之一。

第三，对于长期坐办公室的白领女性而言，还应注重膳食纤维的摄入。正常成年女性每天膳食纤维的摄入量应为25克至35克。主食中的粗粮、杂豆类和薯类是膳食纤维的丰富来源，另外膳食纤维还可从水果、蔬菜中获得。膳食纤维不仅能改善因久坐而引起的便秘问题，还能产生饱腹感，从而起到控制热量摄入的作用。

动吃结合 减轻过劳肥

据《2021中国白领女性健康膳食白皮书》显示，城市女性超重率和肥胖率分别为30%和12.5%，与十年前超重率25.5%、肥胖率9.2%的数据相比，呈增长趋势。“胖”成为影响城市女性健康的一大痛点。

同时，在以瘦为美的今天，“A4腰”“漫画腿”等审美标准也易导致女性盲目减肥，过犹不及引起其他健康问题。应先通过专业的体检来确定体重、体脂是否真的超过健康标准，不可一味地追求“瘦”而对自身健康造成危害。

对忙忙碌碌的都市女性来说，一不小心就容易患上“过劳肥”。那么该如何减轻过劳肥呢？应尽量避免晚上加班，夜间工作会令人体交感神经兴奋，因而易产生饥饿感。若无法避免晚间加班，也尽量不要点高油、高盐的外卖，如烧烤等，最好能选择低脂、低糖的酸奶等食品，增加饱腹感的同时补充钙和蛋白质。

另外，饮食和运动都可促进多巴胺分泌，让人感到快乐。还可以多吃紫甘蓝、胡萝卜、橙子等色彩丰富的蔬果，因为这一类蔬果中含有丰富的植物化学物质，可达到抗氧化的作用，帮助都市女性将身心调整到一个更佳状态。

健康减重小贴士

■我们需要先了解，减重究竟减的是什么，答案是“多余的脂肪”，“减脂增肌”是最佳的减重状态。

■合理膳食是通往减重成功道路上必不可少的关键。许多人走进误区，觉得拒绝主食即断碳水就能很快减重，实际上这是错误的，主食位于“中国居民平衡膳食宝塔”底层，是人体健康营养的基础，精米精面、粗杂粮、杂豆类、薯类等“粗细搭配”可达到通便、促进人体代谢的效果，并通过控制热量摄入，最终达到减重的目的。

■近年来越来越火的代餐，实际上并不适合每个人，因个人体质存在差异，有营养学基础的人可合理食用代餐，若无营养学基础，还是建议通过坚持每日合理膳食来起到减重的目的。

■减重这件事“三分靠练，七分靠吃”，“动吃结合”很重要，仅通过合理膳食还不够，每天还需保证一定的运动量。

■健康减重需遵循科学合理的方法，并且持之以恒、循序渐进，一切宣传可在短期内快速减肥的食品及方法，都是不科学、不推荐的。

健身练腿很重要 科学训练有妙招

在健身中，胸肌、腹肌的训练是大多数人的追求，腿部训练则有时会被忽视。健身不练腿，容易陷入瓶颈期，增肌训练到了一定水平，自身的力量就上不去了，比如卧推、硬拉的时候无法突破重量，身材发展也会不均衡，出现上半身肌肉发达、下半身如同鸡脚、头重脚轻的怪异现象。

健身老手知道练腿的重要性，他们不仅不会忽略，反而会重视腿部训练。对他们来说，练腿是所有训练中最为重要的环节，每周保持1次至2次的腿部训练，好处非常多。

练腿到底可以带来什么好处呢？

■练腿可以促进睾酮分泌，促进肌肉合成，有效提高增肌效率，让人保持旺盛的体能和强壮的体格；

■练腿可以带动臀部、腰腹肌群的发展，让臀部变得紧翘、腰腹变得更纤细、下肢曲线越来越好，有助于促进全身综合发展；

■练腿可以让腿部肌群逐渐变得发达起来，肌肉多意味着身体代谢更加旺盛，身体的

热量消耗也会逐渐提高，燃脂速度也会加快；

■练腿可以延缓腿部衰老，提高关节组织的韧性，老后依旧拥有一双矫健的双腿，爬楼梯、爬山不费劲，想去哪儿就去哪儿；

■练腿可以提高下肢力量，让下肢稳定性和爆发力都有所提高，健身训练的时候更容易突破瓶颈期，负重水平获得更大的突破。

那么在健身房训练的时候，应该如何科学练腿呢？

分享一组健身房练腿动作，帮你练出强壮的下肢。选择10RM至15RM的重量，重复4组，组间歇60秒。

动作一：颈前深蹲，锻炼股四头肌和臀肌
注意动作幅度，大腿与地面尽量平行，使股四头肌、臀部肌肉得到有效刺激。

动作二：杠铃直腿硬拉，锻炼腘绳肌与臀肌
站立姿势和硬拉一样，抓起一个杠铃即可，双手与肩同宽或略窄于肩。在保持腿部

几乎锁定的前提下，上半身向前倾，同时保持背部挺直，直到躯干基本和地面平行的位置。

动作三：杠铃负重弓箭步

注意动作幅度，大腿与地面尽量平行，使股四头肌、臀部肌肉得到有效刺激。

动作四：反向腿弯举，锻炼臀肌、腘绳肌、小腿

整个动作对臀和腿都有很好的刺激，注意动作幅度，有效刺激腿部后群。

