

夏日夜跑有讲究 这份科学攻略请收好

躲开白天高温暴晒,夜跑成了很多人夏日运动的首选,但夜间跑步也有不少讲究。安排不合理反倒会影响身体状态,出现睡不好、肠胃不舒服、身体疲惫等问题。如何做到科学夜跑,一起来了解。

运动时长和距离勿贪多

时间方面,建议选择19点至21点夜跑,此时气温下降、光线条件适宜。运动时长和距离切勿贪多,日常锻炼跑5公里就足够。高强度运动易使交感神经持续兴奋,打乱作息节律,影响入睡与睡眠质量。

北京大学第三医院运动医学科主任医师谢兴表示,正常来说,我觉得运动强度是正常心率的两倍,离180次/分钟已经很近了,这时候就

应该调整运动强度。

北京大学第三医院运动医学科助理研究员刘伟表示,其实两种都可以。普通人短时间低强度跑,空腹是没有问题的,容易发生低血糖的人群,以及体力不佳的老年人,还是建议不要空腹跑。关于吃完饭多久来跑的问题,如果你要进行一个中等强度的运动,建议在餐后的一个小时之后再运动,如果是高强度的,那就得餐后两个小时之后再运动。

科学补充电解质

夏季运动时出汗明显增多。大量出汗不仅会带走水分,还会造成钠、钾、镁等电解质流失。专家提醒,只单纯补水并不够,电解质失衡容易引发各类身体不适。

长时间、高强度运动后,出汗过多会打乱体内电解质平衡,进而出现肌肉抽筋、手脚发麻、浑身乏力、头晕恶心等情况,情况严重还可能导致脱水、虚脱。因此运动

后,一定要及时补充电解质。

刘伟表示,中高强度运动已经超过40分钟甚至一个多小时,出汗量又很多,就要补充电解质饮料和运动饮料,要把握少量多次,比方说15~20分钟就要补充150~200毫升这样的电解质或运动饮料。膳食中主要还是蔬菜和水果中电解质含量是比较丰富的,香蕉、番茄、西瓜还有深颜色的蔬菜电解质含量会比较丰富。

避开夏季运动误区

炎炎夏日,很多朋友都会坚持运动,但一些错误认知反而会影响健康。

刘伟表示,减脂效果其实和出汗量没有直接的关系,它更多的是和运动强度和运动时长有关。想要追求一个减脂效果,建议是采用每周150~300分钟左右这样的中等强度的有氧运动来控制体重。

谢兴表示,热身一部分是要把心率提上来,一部分是要肌肉活动开,而夏天虽然温度高,你要不做牵拉,这些肌肉也是活动不开的,你突然一上来就使劲的话还会导致肌肉损伤,所以夏天的热身也是必要的。

据央视新闻客户端



几个小改变让血脂、血糖都受益 还能降低全身炎症水平

吃饭后总是感觉特别困倦?尤其是中午,必须睡一觉才能开展下午的工作、生活,可能是你的血糖在“飙升”。想要稳定血糖,推荐你吃饭时粗细搭配,比如用燕麦代替部分精制碳水化合物,既能平稳血糖,改善血脂,还能降低全身炎症水平。

吃完饭容易犯困 可能是你的血糖在“飙升”

●精制碳水化合物摄入过多

米饭、馒头、面条等常见主食,作为精制碳水化合物,很容易被人体吸收。如果吃饭时摄入量过多,会使人体血糖快速“飙升”,人体胰岛素分泌增加,刺激松果体分泌褪黑素,从而令人感到困倦。

●身体无法消耗多余的糖原

吃完饭后,如果一直坐着或者躺着,缺乏运动,摄入的糖原无法被消耗掉,人体血糖就会快速“飙升”,从而令人感到困倦。

●大脑供血不足

吃饭时,如果吃得过饱,大量血液就会集中在消化系统,帮助消化吃进去的食物,从而使大脑供血不足,令人感到困倦。

健康小贴士:

如果出现了餐后嗜睡、极度口渴、饥饿心慌、视力模糊的表现,可能血糖已经“失控”,建议及时就医,检查自己的血糖情况。

想要稳定血糖 推荐你这样吃饭

●改变进餐顺序

先喝汤,比如青菜汤;再吃凉拌的蔬菜或者炒熟的蔬菜;接着再吃肉类或者鱼类食物;最后再吃主食。主食摄入过少,也不利于控制血糖。糖尿病患者应确保碳水化合物热量占全天总热量的50%~60%。

●别吃得过饱

对于一般人群来说,吃饭吃七八分饱,时常让身体保持微微饥饿感既可以保证营养摄入,又有利于控制体重。七分饱的感觉:胃还没觉得满,但对食物的热情已经有所下降,主动进食速度明显变慢。八分饱的感觉:胃里感觉满了,但再吃几口也不会觉得难受。

●主食粗细搭配

米饭、馒头、面条等精制碳水化合物,食用后容易被人体吸收,可能会令血糖快速上升。建议你在吃主食时,用粗粮代替部分精制碳水化合物,比如燕麦、玉米、糙米、全麦面粉等,帮助稳定餐后血糖。

据 CCTV 生活圈

