

□本报记者 张帅

新一波寒潮来袭,多地气温大跳水,冷冷冷变成了人们新的口头禅,被鄙视的肥肉突然就变得可爱起来,毕竟囤肉抗寒。

但是,冬天囤了肉的胖胖们一样怕冷,甚至还不如一些苗条的人暖和,囤肉真的抗寒吗?



快乐生活

## 囤肉能抗寒? 还要改变饮食增加运动 打开正确增肌肉的方式

### B 御寒抗冻不能依赖脂肪 要靠肌肉

“想要御寒抗冻还得靠肌肉。”匡建清说,人体产生热量的主要场所是线粒体,与脂肪细胞相比,肌肉细胞含有丰富的线粒体,所以肌肉是人体产生热量的主要器官。

如果一个人身体成分分布不均,比如说脂肪过多肌肉偏少,则自身产热量就不高,这时不管脂肪怎么阻挡热量散发,都还是会觉得冷。

如果想要不怕冷,还是想办法让自己身体里的肌肉多一点吧。

正确方式:增肌! 增肌! 要想“增肌”,万变不离其宗,首先还是得遵守膳食平衡、食物多样化的原则。

匡建清建议,在日常的饮食中,注意多摄入含优质蛋白质丰富的食物。比如:

鸡蛋、牛奶、鸡鸭肉、猪牛羊的瘦肉(指猪等家畜身上富含蛋白质的肉)、鱼虾还有豆制品。这些优质蛋白质需要占到全天蛋白的三分之一以上。

除了需要保证充足的摄入量以外,还需要把优质蛋白合理地分布到一日三餐中,保证每餐都有蛋白质的充足摄入,避免不吃早餐、暴饮暴食。

特别需要注意的是,冬天大多数人都喜欢吃火锅,食物多样,边吃火锅边聊天,感觉人生就很美妙,可就是这样的美妙,可能一不小心就吃得很多了,为了吃火锅不“囤肉”,匡建清特别建议以下5点:

1.蘸料,吃火锅的时候,蘸料真是各种各样,你可能

每个都想来点,建议少蘸点料,尤其是各种酱类。

2.尽量吃清汤锅底及少喝点汤。红汤中脂肪含量太高,不利于心血管健康,煮过各种肉的汤里面含有大量的嘌呤和脂肪,也不建议喝。

3.合理搭配食物种类及调整膳食顺序,可以先吃一些含淀粉和膳食纤维的蔬菜、豆制品和主食,然后再吃肉类。这样可以有效地避免肉类摄入过多。

4.饮料,建议大家少喝含糖高的饮料,比如说可乐、雪碧、奶茶等,以茶水为主。

5.不要吃得过饱,吃到七分饱就停手,否则就会出现摄入超标的情况,吃完以后可以适量吃点低糖的水果,如草莓、柚子等。

### A 御寒抗冻,非脂肪莫属?

人体内的热量主要来自食物中的产能营养素,包括蛋白质、碳水化合物(糖类)和脂类这三大类物质。这三大营养素可在体内进行生物氧化与磷酸化,释放出能量,而完成这一代谢的主要场所就是细胞中的线粒体。

人体的脂肪组织分为白色脂肪组织和棕色脂肪组织,区别在于棕色脂肪组织中含有大量的线粒体,当机体进食或遇寒冷刺激时能大量产热,快速供能,有利于抗寒。

除此之外,脂肪组织还具有缓冲和隔热功能。较厚的皮下脂肪能把热量包裹在体内,可以阻止体热散失,有助于保暖。

“如果把人体看成一个供暖工厂,工厂的燃料就是食物中含热量的成分,包括脂肪、蛋白和碳水化合物;而工厂的燃烧锅炉主要是人体细胞中的线粒体。”宁德师范学院附属宁德市医院营养科营养师匡建清解释。

从供能角度来说,吃东西是能增加散热,让身体暖和,但作用较小,而且如果是脂肪和碳水化合物,只有食物热量的5%左右,与蛋白相比产生的食物热效应达到食物本身热量的30%,所以尽管脂肪供能比例高,但产热效应低并且很容易摄入超标,造成脂肪摄入过多。久而久之,还会导致机体脂肪过多的堆积,对人的健康产生威胁。

### C 运动也是增肌抗寒必不可少

除了饮食以外,运动也是增肌且抗寒必不可少的。

福建卫生报健康大使、福建中医药大学附属康复医院悬吊运动治疗专科副主任医师连晓文说,尤其要重视力量训练。

“力量训练中,肌肉在克服外来阻力的运动中发力,肌纤维被拉长,既能练到肌肉力量,提升肌肉爆发力,又能够对肌肉的修长有较好帮助。”

连晓文称,肌肉在克服外来阻力时进行的主动运动,阻力的大小会根据患肢肌力而定,以经过用力后能克服阻力完成运动为度。阻力可由他人或自身的健肢或器械进行,徒手锻炼可以选择深蹲、俯卧撑、仰卧起坐等方式,利用自身的体重让肌肉收缩。

此外还可以借助一些器械,如哑铃、杠铃、壶铃、弹力带、沙袋、橡皮筋等进行重量

训练,达到增肌的目的。

这些抗阻运动的训练方法,都是靠自身重量或者靠物体进行训练,需要注意在训练之前适当热身。他建议,在训练前先进行5~10分钟的整理活动,提高体温,加快组织代谢,同时适当动态拉伸,让肌肉更快适应离心收缩状态,减少损伤概率。

这样,不仅能御寒抗冻,还能收获健康。

□本报记者 刘伟芳

近年来,老来得子的新闻时有发生,其中甚至不乏90多岁的老人。“女人才要赶在35岁前结婚生子,男人越老越吃香”的观念并不少见。不少男人甚至为自己不受年龄限制的“播种能力”感到骄傲。那么男人有最佳生育年龄吗?

#### “高龄产妇”同样危机四伏

福州34岁的王小姐和45岁的陈先生结婚两年了,可迟迟没有怀上宝宝。刚开始,男方家一直觉得是王小姐的问题,让她去检查了好几次。每次王小姐提出让陈先生去检查时,陈先生都不以为然,“你没看新闻里印度那老头90岁了都能让老婆怀孕,我才40岁能有啥问题。”陈先生每次都这么觉得。

最后两人以离婚收场。王小姐再婚,不到一年就怀上了宝宝。陈先生这才不甘不愿地去做检查,被诊断出精子活力低下。

“虽然男性的生育年龄段较长,一些男性四五十岁甚至六七十岁也会老来得子。但从优生的

## 男人不是越老越吃香 25~35岁是男性最佳生育年龄

角度来看,男性也有最佳生育年龄,一般认为,25岁~35岁男性的生育质量最佳。这并不意味着,其他年龄的男性不能生育,只是上面不良事件的发生风险会高一些。”福建医科大学附属第一医院男科周辉良主任医师介绍。

#### 生育各阶段都与男性相关

孕育一个生命,男性的任务绝不仅仅是使爱人怀孕就大功告成了。除了“怀得上”,“保得住”和“生得好”也与男性的生育质量息息相关。

“怀得上”是第一步。“虽然男性的睾丸在一生之中都在源源不断地制造精子,即使到了八九十岁,男性也能有一定数量和活力的精子,但男性的精液质量会随着年龄的增加而逐渐下降,这样女性受孕的概率就会大打折扣。特别是在现代社会,环境污染、食品安全问题、工作生活压力大,以

及生育年龄推迟,均会导致男性的精子数量和活力明显降低。”周辉良解释。

怀上后,是否“保得住”也不仅仅是女性问题。现代医学中越来越多的证据表明,胚胎的发育质量与男性的精子质量关系非常密切。精子DNA也就是遗传物质破碎得特别严重时,胚胎停止发育、流产的发生率就会大大升高。在门诊,经常能遇到因为男性精子DNA碎片率高,而导致爱人反复胎停、流产的病例。一项流行病学调查研究发现,男性超过40岁,精子DNA碎片率高的风险就会明显增加。

此外,国际权威期刊《英国医学杂志》指出,父亲年龄越大,新生儿早产风险越高,出生体重越低。男性年龄超过45岁,新生儿早产的风险增加14%,癫痫的发生率增加18%。

既往也有多项研究发现,父亲生育年龄越大,后代的胚胎非遗传性基因突变数量越多,罹患自闭症、精神分裂症等疾病的风险也越高。因此,男性备孕也要“趁早”。

#### 结婚1年没怀上 不妨做个检查

正常情况下,生育力正常的夫妇单月怀孕率为20%~25%,半年怀孕率为75%,1年怀孕率为90%。“故夫妇未采用任何避孕措施、正常性生活1年以上,女方未受孕,就应该去做检查,男女双方都要检查。”周辉良提醒。

目前临床上,精液分析是评估男性生育力的重要依据,结果异常提示生育能力减退。

此外,男性也要备孕。在备孕前3个月要培养良好的生活习惯,保持规律的作息时间,多运动。适量补充富含锌、维生素的食物也有助于精子质量的改善。

同时,要避免抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯,还需要注意避免会阴部长时间接触高温环境。避免长时间久坐,不穿紧身内裤可降低会阴部的温度。

生育故事