



办公室减肥小妙招

想去健身房总说没时间,很多人的减肥计划就这么失败了。其实在我们上班的时候,或者平时在家里休息,看书、看电视的时候,可以随手泡点饮品,也有助于减肥。

黑咖啡

咖啡是很多办公室白领的最爱,除了提神,还有很多作用。其中一个作用就是减肥。经常喝咖啡的人可以发现,喝完咖啡后半小时内就会有尿意,那是因为咖啡因有利尿作用,可以提高排尿量,排出体内多余的水分,而很多人身体浮肿肥胖,其实是体内水肿,喝咖啡利尿去水肿就达到减肥的效果。

另一方面,咖啡因可以加速体内脂肪分解,在身体代谢过程中消耗掉;咖啡中的绿原酸可以减少小肠从食物中吸收葡萄糖,降低血糖浓度,抑制脂肪的吸收,特别是在饭后,可以达到减少脂肪堆积,帮助减重的效果。

要注意的是:减肥的咖啡要选不加糖不加奶的黑咖啡。热咖啡比冰咖啡的燃脂效果更好。当然过量饮用咖啡的话对身体不太好,每天1—3杯就好。

山楂红茶

做法很简单:把干山楂和红茶,用沸水冲泡就可以。

山楂含有丰富的果胶等物质,本是健胃消食之品,与红茶搭配,可以很好帮助消化,促进肠胃蠕动,让腹中的毒素、代谢物加快排出体外。对于久坐缺少运动的办公室一族非常适用。特别是经常消化不良、便秘的朋友,帮助减少腰腹部赘肉。

蜂蜜玫瑰茶

一勺蜂蜜,几朵玫瑰花,再加一片柠檬,就可以泡一大杯茶了。建议可以用保温杯盖好盖保温一会再喝,让食材的营养更多的释放出来再喝。玫瑰花可以排油、养颜,柠檬能清肠排毒,也是搭配佳品。

这个茶性温平和、可以滋阴润燥,排毒暖胃,降火气,还能调理气血,养颜美容,可以消除疲劳,保护肝脏胃肠,经常喝可以促进新陈代谢,帮助减肥消脂。对于肠胃虚寒,又要减肥的朋友非常适合。

乌龙薄荷茶

用几片新鲜的薄荷叶,和乌龙茶泡一起喝就可以。新鲜的薄荷叶能抑制食欲,适合在饭前一小时左右饮用,可降低食欲,减少热量摄入。

乌梅蜂蜜茶

用三四颗乌梅热水泡开,再加一勺蜂蜜即可。乌梅独特的酸爽味可以促进肠胃的吸收,而蜂蜜又有排毒、清肠胃的作用。这两者搭配,可以帮助提高身体提高代谢,达到减肥效果。

苦荞玫瑰茶

苦荞有降血糖、清肠排毒、改善便秘等作用,它味道独特,和玫瑰花搭配饮用,能够起到排毒、润肠道的作用。

姜红茶

生姜几片,可以煮一下,也只直接用开水冲泡,加入一包红茶,等不太烫了,再加入蜂蜜。生姜有助于提高新陈代谢、消耗体内热量,有助于排便,红茶可以排除身体多余水分,改善水肿。两者加在一起,既暖胃又帮助减肥。



很多人一天忙得脚不沾地,但体重不但没有下降,反而噌噌往上涨,我们常常把这种情况戏称为“过劳肥”。调查数据显示,工作年限3年左右是“过劳肥”高发期,超1/4的人体重较刚入职时增加5公斤。其中媒体从业者、IT工作者、医务工作者、律师,被评为最容易“过劳肥”的职业,特别是从事轮班制工作的人,如经常值夜班,其超重概率偏高,也容易患上糖尿病,一定要警惕。

过劳肥 你中招了吗

工作压力大 胃口也跟着变大

人们常说“心宽体胖”,而医生发现,临床上越来越多的人出现了“心烦体胖”的情况,也就是常说的“过劳肥”。43岁的王先生,身高1.75米,体重达到100公斤。王先生的工作是处理客户投诉,每天都要面对各种压力。他说:“工作压力比较大,就会吃点美食安慰一下自己,再迎接第二天压力更大的工作。”

26岁的邓女士同样也被肥胖问题所困扰,工作压力大的时候,她喜欢吃甜品来自我调节。邓女士说:“压力大,精神就会紧张。放松以后,会觉得吃是一件很快乐的事,吃多了就长胖了。”

工作堆积如山,上司或客户的不满,人际关系紧张……这些都会摧毁一个职场人的心理防线,让人感觉压力山大。而当人感到压力时,会想到用一些方法来转移注意力,于是,“吃”成为很多职场人的宣泄选择。

压力过大容易导致肾上腺皮质醇指数居高不下,皮质醇过量可不是好事。它会促使身体释放氨基酸、葡萄糖和脂肪酸到血液中快速供能,让你做出攻击或逃跑的反应。可事实上,你并没有真正遇到危险,而只是想象的危险(工作压力、心情焦虑),那么这些能量统统都会储存在脂肪细胞中去,这也是压力过大导致你发胖的原因。

另外,皮质醇除了在操控情绪、健康、免疫细胞和炎症、血管和血压之间起着不可忽视的作用,还会使胃蠕动及消化功能增强,让人更有食欲。虽然说压力会让你更好地应付工作的挑战,但长此以往,你的抗压荷尔蒙分泌会疲乏,身体内的盐分流失、血糖降低,这就让你更容易感觉饿。这种情况下,想不胖真的很难,而且体内脂肪容易转移到腹部,特别容易形成大肚腩。

支招 上班族应该制定正确的减压规划,首先应理清造成压力的根源,及时调整精神状态,不要放任消极情绪蔓延,学习转移和释放压力,可尝试通过适当的休息、放松、体育运动或跟朋友聊天、积极发展个人爱好等多样化的途径来达到减压的目的。

“工作一年竟然长胖20斤,自己都无法接受。”在重庆解放碑一家公司从事传媒宣传工作的网友嘟嘟说,去年刚到公司时,自己的体重只有50公斤,如今体重却飙升到60公斤,而导致自己长胖的罪魁祸首就是久坐。“每天坐在办公室,动都很少动。”嘟嘟表示,

待在家里不运动,“以后准备下班后练瑜伽,否则再胖下去就嫁不出去了。”

按理说,长时间的工作会让身体疲惫不堪,在这样的境况下,人们应该会变得憔悴清瘦,但不少上班族们发现身材反而越来越臃肿了。这是怎么回事?

久坐不想动 身材变臃肿

在公司里,大家的工作强度非常大,需要随时注意公司网站动向,发布第一手产品信息,随时都坐在办公桌前,“连吃饭也只能叫外卖,片刻不离地盯着电脑,这样怎能不胖?”

嘟嘟还表示,每天的工作强度特别大,下班后也不想动,懒懒地

科学家发现,压力变大和睡眠不足会增加对食物的欲望,也会提升对高热量食物的喜爱,其结果就是脂肪堆积。参加锻炼的欲望下降,懒得动,并不是体力不支,而是“心懒”,没有运动就没有脂肪的燃烧,膘自肚上生,肥胖自然免不了。上班族在工作期间活动范围

饮食不规律 晚餐太丰富

24岁的李先生在一家公司做软件开发,去年夏天才开始工作的他现在小肚子已经明显凸起。“今年夏天穿背心时小肚子特别明显,同事们天天笑我。”李先生说,自己由于酒精过敏所以从不沾酒,但由于工作繁忙长期坐在办公室,吃了就坐着,一动不动地编程序,回家吃完饭也是躺在床上玩电脑。“以前自己上大学时,三餐准时吃。如今,由于加班、周末聚会等,常常半夜才回家,生活规律完全被打乱。”在李先生的办公室里,不管男士还是女士,一般工作半年下来都会明显发胖。

由于工作忙,很多上班族都是早饭不吃,午饭吃快餐,晚上加班后再去吃夜宵……还有一些人晚上应酬较多,极容易暴饮暴食。北京朝阳医院营养师宋新指出,饥一顿饱一顿,会给长胖埋下隐患。晚上进食偏多,不容易消化,剩余热量容易囤积储藏,形成肥胖。

如果跳过一餐不吃,饿过头也是要付出代价的,血糖低了不仅让你头昏眼花,也会让你丧失判断能力,因此特别容易在下一餐大吃大喝,并向高热量、油炸和甜食投降。身体里的新陈代谢也会成为你的致胖帮凶,长时间不进食,身体

误以为你处于饥饿状态,新陈代谢自行休眠后,热量的消耗会越来越来少,长久下来就会发胖。

支招 无论是午餐还是晚餐,都应注意保持营养摄入的均衡,肉类、鱼类、蔬菜和大豆制品等食物宜均衡搭配。即使午餐只能吃外卖盒饭,也要谨慎配菜,少选辛辣、油腻、糖分较高的食物;晚餐可以适量补充一些营养丰富的食物,但切忌吃太饱,同时注意睡前3小时不宜进食。

睡眠质量差 “瘦素”分泌少

辛苦劳作的人们,内心都背负着一堆责任。白天为了家人和前途卷起裤腿、撸起袖子拼命地工作,劳累一天想睡的时候,还会有各种各样问题袭入脑海,影响到睡眠质量。

长期睡眠不足是上班族长胖的另一重要诱因。根据一项流行性调查显示,体重和睡眠是有关系的,如果睡眠时间少于4小时,肥胖概率会比正常人高70%左右;睡眠时间少于6小时,肥胖概率高30%—40%;睡眠时间少于7小时,肥胖概率高20%左右。

为什么会有这种现象呢?南京市第一医院营养师戴春解释:“人体通过睡眠会分泌一些生长激素、褪黑激素、瘦素等,这些激素可以调整我们体内的糖和脂肪的代谢,激素分泌水平高,可以促进脂肪的分解,也就是说可以提高身体的基础代谢率。”戴春指出,瘦素是一种由脂肪组织分泌的激素,可以抑制食欲,和生长激

素、褪黑素一样,瘦素也是在睡眠状态下,尤其是睡眠充足的情况下才会分泌充足。也就是说,睡得晚、睡得少,瘦素就分泌得少,人就会觉得饥饿。因此,《美国科学院院报》上得出“睡得少胖得快”的结论。用简单的话来说,就是睡眠不足导致的是瘦素分泌少,饥饿感上升就会控制不住吃东西,吃多了就胖了。所以经常熬夜加班,或因为压力睡不好觉的上班族很容易长胖。

支招 成人最佳的睡眠时

间为7—8小时,以晚间22点以后为宜。上班族应减少熬夜,并在保证充足睡眠的前提下,改善睡眠质量,增加深睡眠时段,逐步让荷尔蒙分泌恢复正常。

另外,睡觉前泡脚可以让让自己全身都暖和起来从而放松身体。特别是久坐、工作长时间、经常使用电脑的人群,下班后总是肩颈僵硬、酸痛。洗澡时用水柱冲淋肩颈可以促进血液循环,泡脚20分钟,用上香气宜人的干橘子皮或精油,舒减压,促进睡眠。

难抵诱惑 “也吃一份”

眼睛干涩、肚子饿、感觉身体被掏空,没有精神……很多上班族经常会在下午的时候有这些感觉。每到这个时候,除了必要的休息之外,吃零食是很多人选择。为了应付突如其来的加班,很多人喜欢在抽屉里存放各种各样的零食,以便不时之需。

根据58同城发布的《职场人零食图鉴》显示,在职场中,许多零食爱好者认为工作加班、同事闲聊、周末宅在家这几个时间点中,零食必不可少。

常在办公室工作的人很容易受他人的影响,“别人吃你也吃”是常见情况,饮食最受身边人影响,朋友、同事经

常吃零食,吃时又问你一声“你吃不吃啊?”不少人会难以抵御诱惑“也吃一份”。

支招 要吃零食,向身边人摊牌最为重要,要与同事、朋友及家人表明不接受零食诱惑,实践健康生活。减肥零食需要朋友及家人的支持,除了口头上的鼓励,不邀请一起吃零食的实际行动也很重要。俗话说近朱者赤近墨者黑,找到有减肥意愿的同事,一起努力,相互监督,避免多吃。跟比你吃得少的人一起吃饭,这样你就会觉得自己吃得少,就会下意识少吃点,控制热量。

