

冬季“囤肉”真的能抗寒吗？真相在这里

“冻死了，我要囤肉抗寒”“长胖是对冬天最起码的尊重”……只是，“囤肉”真的能抗寒吗？

●你囤的是哪种“肉”

人身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。而且，脂肪还是储存能量的最主要物质，也是供能系数最高的营养素。通常，1克脂肪能产生9千卡的热量，而1克糖和1克蛋白质能分别产生4千卡的热量。脂肪组织就像一个能量仓库，供机体在需要时使用。

这样看来，御寒抗冻非脂肪莫属了。但事实果真如此吗？

虽说棕色脂肪自带“发热器”，但这跟“胖人抗冻”没关系，因为我们常说的超重和肥胖，囤的几乎都是不产热的白色脂肪。

●“抗寒能手”还看肌肉

棕色脂肪的含量随着年龄的增长而逐渐减少，新生儿一般比较多，而成人体内很少。所以，小孩通常比大人怕热，除新陈代谢旺盛和生性好动外，棕色脂肪含量相对较多也是一个原因。



另外，白色脂肪细胞中含线粒体极少，而肌肉细胞中线粒体含量丰富，可以说肌肉是人体产生热量的主要器官。

所以，对于“虚胖”体型（脂肪含量高而肌肉不多）的人而言，纵使有充足的燃料（营养素），但缺乏促使其燃烧的条件（线粒体），产热效能也会大打折扣。

打个比方，脂肪就像是裹在身上的衣服和被子，能够挡风和阻止体热散失，但不能让身体产生热量。而肌肉就像体内一个自带充电功能的暖宝宝或电热毯，能持续产生热量，为身体供能。

因此，无论身上囤再多的脂肪阻止散热，若肌肉量不足，自身产热有限，仍然不抗冻也不保暖。

所以，御寒抗冻还真不能依赖厚厚的脂肪，主动抗寒要靠发达的肌肉。

●化被动为主动，如何增肌呢

1. 保证充足蛋白质的摄入
俗话说“健身三分靠练，七分靠吃”。要想长肌肉，就要摄入足够的蛋白质。蛋白质不仅能增加饱腹感，还能在减脂的同时避免肌肉流失，提高机体的基础代谢率。

瘦肉、禽肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶及豆制品，都是优质蛋白质的良好来源，减肥健身期间可以优先选择。但需要注意的是，肉类脂肪含量较多，若再加上“重口味”的烹饪方式，卡路里摄入难免超标。因此，要想增肌减脂，还是要“控油、控盐、控糖”，抵制烤串、泡面、奶茶、

甜食等食物的诱惑。

2. 重视力量训练

抗阻运动就是我们常说的力量训练，是在运动过程中肌肉克服外来阻力而进行的主动运动。它能很好地锻炼机体的骨骼和肌肉，提升肌肉力量和爆发力。

☞小贴士：

天寒地冻，温补阳气要这么做

不暴露头颈四肢，注意防寒保暖

随着生活条件的改善，冬季室内一般有空调、暖气等。室内温度相对较高，不少朋友衣着轻薄，此时容易寒气入体，导致疾病的发生。以头部为例，中医认为头为诸阳之会，冬季气温低，风也大，头部特别容易受寒，寒又为百病之源，长期积累寒气，人体自然会生病。

无论室内室外，建议大家要注意保暖，尤其要加强头部、颈部、手脚等易受凉部位的防寒，出门戴好帽子、围巾，穿好适合的衣物。此外，建议每晚坚持用热水泡脚。

不暴饮暴食，适当食补

提到冬季养生，很多朋友第一想到的就是“吃”。的确，饮食对于冬季养生来说十分重要，但也要注意饮食结构，不要盲目进补。不加节制地食用肉类、动物肝脏等能量和营养密度高的食物，虽然能给身体带来更多抵御寒冷的热量，但这类食物中含有较多的动物脂肪，过多食用会造成能量过剩，一旦体内的脂肪积累过多还会导致高血压、高血脂等慢性疾病的发生。

因此，建议冬季的饮食可以食用茯苓枸杞鸽子汤、肉苁蓉排骨补肾汤等，也可食用山药百合粥、远志枣仁粥等，还可多吃海带、白菜、韭菜、山芋、红枣、萝卜等食物，温补为主，根据自己的身体情况来适时调整。据人民网

养阴润肺说百合



中药药性

性味归经：甘，寒。归心、肺经。

功能主治：养阴润肺，清心安神。用于阴虚燥咳、劳嗽咯血、虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚。

使用禁忌

风寒咳嗽、中寒便滑者忌服。

药膳食补

二合糯米粥：百合50克，核桃10个，红枣10枚，糯米适量。先将核桃去壳取肉，保留红色核桃衣，用清水洗净；百合、红枣分别洗净，红枣去核；糯米用清水淘洗干净，将以上诸物一起入锅，加入适量清水。先用大火煮至水沸，改用小火继续焖煮，至糯米开花成粥。加入调味料即可食用。

诸物合用，有滋补肺肾、止咳平喘等作

用。适用于老年慢性支气管炎、咳嗽等见肺肾气虚者。健康人食之可补益肺肾、强壮身体、增加抵抗力。

百合莲藕炖排骨：猪排骨8块，莲藕1节，

百合30克，葱半根，姜2片，盐适量。将排骨洗干净，冷水下锅焯水，捞出备用，莲藕去皮切滚刀块。砂锅里加水烧开，加入焯过水的排骨及切好的莲藕、葱和姜，大火再烧开，转小火炖1小时。加入盐，再炖10分钟，关火放入百合，百合变透明即成。

本菜品具有补虚润肺、润肠通便功效，是老幼妇孺、体弱多病者上好的食品和滋补佳品，也是冬令润燥的常用食疗方。

百合鸡米饭：母鸡1只，百合60克，粳米60克。将鸡宰杀后去毛与内脏。粳米、百合洗净放入鸡腹中缝合，加生姜、椒、盐、酱油少许调味，用水煮熟。开腹取百合、粳米作饭，并饮汤食肉。

本菜品具有补气养血、健脾养心功效。适用于调治产后虚羸少气、心悸、头晕、少食等症。 据中国医药报（图片均来自网络）

选购婴幼儿护肤用品 家长需谨慎

近日，有博主爆料，一家长给孩子使用了违规添加激素的抑菌膏后，仅5个月大的女婴变成体重达22斤的“大头娃娃”，且有发育迟缓、多毛、脸肿大等症状。

据报道，这款抑菌膏中的丙酸氯倍他索含量为30mg/kg。在皮肤科外用药中，0.05%的氯倍他索（500mg/kg）已属于超强效能的激素，该外用药用说明书中明确标识“尽量不用于<12岁儿童，不应该大面积长期使用，除非特别需要，一般不应用于面部……”江苏疾控提醒，消毒剂与抗菌产品与药品有严格的区别，消毒产品不是药品，没有治疗疾病的作用。

根据有关法律法规规定，消毒产品标

签、说明书不得有虚假夸大、明示或暗示对疾病治疗作用和效果的内容。

一直以来，市场上有些产品以消毒产品名义宣传疗效，冒充药品，欺骗和误导消费者。

此次曝光的抑菌膏中违法添加的丙酸氯倍他索，属于糖皮质激素中的一种，为抗炎皮质类固醇，可作用于各种皮肤病。

这种激素外用适用于慢性湿疹、神经性皮炎、银屑病、掌跖脓疱病、扁平苔藓、盘状红斑狼疮等糖皮质激素外用治疗有效的瘙痒性及非感染性炎症性皮肤病。

如果是婴幼儿在不知道的情况下，长期大面积滥用这种超强效的激素药物，确

实可能会导致一些无法预估的严重危害，比如生长发育问题等。

含糖皮质激素类的药膏是皮肤科的日常用药，虽然长期外用有很多不良反应，但只要根据病情在医生的指导下规范使用，一般不会出现不良反应或能将不良反应降至最小。

给宝宝买护肤品，如何避免买到“激素面霜”呢？

不要选择三无产品：即不要购买厂名厂址、执行标准、生产日期不全的产品。大家购买化妆品药品时，如果怕踩坑中招，最好先去国家食品药品监督总局网站上，查询产品是否通过备案。

注意产品包装：买前看清楚产品包装，一

般国家批准的药物或化妆品，在包装上均应标明内含的成分。没有标明成分的切忌使用。

另外，要看清包装上的字号。我们护肤常用的水乳霜、精华、口红等都是属于“妆字号”产品。

选择正规渠道购买：尽量选用正规渠道的大品牌化妆品、药品。比如化妆品专柜、药店、官方旗舰店等渠道，大品牌的产品在技术、配方、工艺等方面都比小品牌好，尤其要留意不正规的美容院、朋友圈贩卖的产品。

凡是打着“纯天然、0激素、快速强效”等口号，且使用后效果特别好的护肤产品，很可能就偷偷加了大量激素，千万要慎重，不要随意购买。 据扬子晚报

这些有关健康的流言你信了吗

① 流言：动物血热量高

真相解读：

全民减肥浪潮的大背景下，是个食材就要把热量这块整得明明白白的，很多人在吃“血”之前，也开始犯嘀咕，这玩意指标如何？就拿最常见的鸭血来说吧，热量还真不高；白鸭子鸭血热量为108kcal/100g，蛋白质含量高达13.6g/100g，和鸡蛋（13.1g/100g）的蛋白质含量差不多。

根据《中国居民膳食指南》的推荐，鸭血也属于动物内脏分类里面的，建议每月吃2~3次，每次吃25克就可以了。

② 流言：多吃鸡爪美容

真相解读：

吃鸡爪能美容吗？想得多！

不仅仅吃鸡爪不能美容，就连吃猪皮都是不能美容的。有人说鸡爪的蛋白质（23.9g/100g）含量很高的呢，和鸡胸肉（24.6g/100g）差不多，应该还不错吧？

无论是鸡爪还是猪皮，它们的蛋白质含量确实高，而且这些蛋白质也真的富含胶原蛋白，但是要注意：并非吃到肚子里的胶原蛋白就能直接被作用在脸上哟！

胶原蛋白是人体皮肤的主要组成成分，但它在蛋白质大家庭中并不完美，属于不完全蛋白，人体对它的利用率并没有鸡蛋白和鸡肉高。胶原蛋白进入人体以后会被分解为氨基酸等小分子，储存在氨基酸池中，然后就变身“革命的一块砖”，哪里需要哪里搬，一般来说，会被优先利用在脏器上。所以，觉得通过食物摄入胶原蛋白就能起到美容效果，这事儿不靠谱。

③ 流言：蛋白粉人人都有必要吃

真相解读：

与奶粉不同，蛋白粉中的蛋白质含量更高，补充效果更好，再加上媒体猛烈的宣传，让人有一种不来两勺蛋白粉就愧对自己的感觉。真的如此吗？

其实不然！蛋白粉不是万能的，也并不适合所有人。

蛋白粉其实就是乳清蛋白和大豆蛋白或乳清蛋白的混合物，是从蛋清或大豆中提取出的一种营养素补充剂而已。除了蛋白质，几乎纯净到不含其他营养元素。最初研发它的目的，是给那些可能存在蛋白质营养不良和免疫力存在缺陷，而又无法通过饮食补充的人，比如说某些消化功能较弱的老年人和长期卧床的病人。

那么，咱们普通人有必要吃蛋白粉吗？

吃还是可以的，因为它确实能快速补充蛋白质，但并不适合所有人。因为，“蛋白质对于我们的身体是很重要的，所以补的越多越好”这个观点本身就是错的。

人体每天对蛋白质的需要量其实并不多，女性在0.8克每公斤体重左右，男性则在1克每公斤体重左右。以80公斤成年男性为例，也就需要8克左右的蛋白质，这点量通过正常饮食完全能够搞定，额外去补充反而成为一种浪费，也是一种健康负担。蛋白质即便再好，吃太多也只会被身体当作燃料，燃料就要燃烧，燃烧的过程中还会产生很多垃圾，比如含氮废物。过量的垃圾会增加身体的负担，尤其是会给肝脏和肾脏带来负担。

不过别担心，如果只是偶尔冲服一两勺问题并不大，但对于那些想用蛋白粉减肥增肌的人就要奉劝一句：为了自己的肝和肾着想，吃蛋白粉之前一定要接受专业医师的评估和指导。

欣悦整理

海参，其性温补，是海味“八珍”之一，俗称“海洋人参”。海参肉质软嫩，营养丰富，是典型的高蛋白、低脂肪食物，滋味腴美，风味高雅，是久负盛名的名饌佳肴。

2021

义乌传媒

1月20日~31日

野生海参新年特卖会

2021义乌传媒野生海参特卖会，精选大连、长岛、威海等地无污染纯净海区野生海参，以捕捞价238元/斤直供义乌消费者，多年老品牌，信誉有保障。

活动地址:义乌市江东路33号广电大楼一楼服务大厅 抢购电话:85381038

同年哥朱平老师鼎力推荐
新春年货当选海参

广告