

减肥不吃主食,会有哪些危害?



主食是指传统餐桌上的主要食物,简单理解就是在一餐里担当主要能量来源的意思。由于主食是碳水化合物特别是淀粉的主要摄入源,因此以淀粉为主要成分的稻米、小麦、玉米等谷物,以及土豆、甘薯等块茎类食物被不同地域的人当作主食。一般来说,主食中多含有碳水化合物。

正因为主食的热量多,所以,很多减肥人群在一餐当中选择不吃主食,以此来保持身材。但是,不吃主食真的有利于减肥吗?这样对健康是否有影响呢?一起来了解一下吧。

导致肥胖的真正原因是总热量的摄入而不仅仅是主食,而主食当中有人体所必须的能量,长期不吃主食并不利于减肥,且还会影响健康。

长期不吃主食的危害

基础代谢率降低

减肥的过程中不吃主食,身体的基础代谢率会立即降低。因为在节食减肥的过程中,人体会及时地进行调整,为了适应低饮食摄入的状态,身体会降低基础代谢率,时间长了,甚至会出现心跳次数减少、激素水平大幅降低等,非常不利于身体健康。

营养不良

不吃主食会使身体内的营养供给不足,容易缺乏维生素B族和矿物质。维生素B族与糖、蛋白质、脂肪的代谢和能量转化密切相关,但因维生素B属于水溶性物质,多余的维生素B族不会贮存在体内,而是会完全排出体外,所以需要每天补充。日常的主食中维生素B族含量丰富,若长期不吃主食,就会导致营养不良,危害健康。

内分泌紊乱

足够的、适当的营养是人们维持正常生理功能的基本保证,人体有内分泌系统,分泌各种激素和神经系统一起调节人体的代谢和生理功能,正常情况下各种激素是保持平衡的,若由于某种原因打破了这种平衡就会造成内分泌紊乱。主食的缺乏会使得能量摄入严重不足,身体就会开始因此出现内分泌失调的情况,比如出现皮肤粗糙、长痘、长斑甚至是脱发等问题。

体重易反弹

对于某些人来说,短期内不吃主食的减肥效果很明显,能快速瘦下来,可是时间长了,却很容易反弹。因为只要重新开始吃主食,体重就会快速增长,甚至超过之前的水平。尤其是女性朋友,日常食量并不大,消化高蛋白、高脂肪食物的能力有限,一旦不吃主食,很容易出现蛋白质营养不良,抑制胰岛素分泌,最终诱发高血糖。

抑郁、记忆力下降

人体里有种叫血清素的物质,能够起到让人开心和抗抑郁作用。不吃主食,碳水化合物摄入量少,这种低碳水高蛋白质的饮食非常容易导致抑郁。而且不吃主食的最直接感受就是饿,人一旦感到饥饿,就会出现疲惫、头晕、四肢无力等症状,最终导致记忆力下降。

据《经济日报》

漱口水的5个小妙用



现代人越来越注重健康,对于口腔卫生不少人都是用漱口水,不但能杀菌还能使口气清新。漱口水为何会有这些神奇功效呢?原来漱口水含有清洁剂、抗菌剂、除味剂等很多活性成分,不但能减少菌斑、预防细菌性口腔疾病,还能中和臭味使口气清新。漱口水不光对口腔健康好处多,在生活中也有很多意想不到的妙用呢,一起来看看吧!

妙用一、给牙刷消毒去脏污

牙刷每天都要使用,而且放置在潮湿的面盆周围,特别容易滋生细菌。经常用漱口水浸泡牙刷,可去除细菌和脏污,对口腔健康有益!

妙用二、缓解蚊虫叮咬后的瘙痒

夏季里蚊虫多,防护不好被叮咬后,痒得难受!漱口水具有消毒、消炎的作用,在蚊虫叮咬处涂抹一些漱口水可起到缓解瘙痒的作用。

妙用三、消除狐臭味

有些人得了狐臭,腋下气味难闻,在公共场合里让人很尴尬!狐臭是汗腺分泌物被细菌分解才产生的臭味,由于漱口水有“杀菌、消毒”的功效,只要用棉球沾上一点涂抹在腋下,臭味自然就减轻啦!

妙用四、泡脚治足癣

养生的人都知道,泡脚可加快血液循环、促进新陈代谢,对身体大有好处!如果泡脚时加一些漱口水,不但可以起到软化角质的作用,而且对治疗足癣、灰指甲都有帮助。另外还能去除脚臭味呵!

妙用五、清洁液晶屏

手机、电脑用久了,屏幕上都是脏污。只要用细绒布沾点漱口水,就可以将这些脏东西轻松擦掉啦!因为漱口水里含有清洁剂呵!

据杭州网

如何清洗电饭锅的卫生死角

电饭锅中存在一些比较容易藏污纳垢的死角,如果不注意清洗,会给我们的健康带来隐患。

可以使用白醋和酒精,按照一比一的比例调配成清洁剂。白醋能够使污垢更容易被擦掉,酒精能够除菌消毒。同时,两者都挥发得很快,能够避免电路受潮损坏。

百洁布沾湿之后尽量拧干,再对导热盘和内盖进行清洗就可以了,而出气孔则可以选择毛巾、牙刷等能够伸进缝隙中的工具,沾上酒精和白醋调配的洗洁剂进行擦洗。

据杭州网