

## 运动完后想喝啤酒,这样好不好啊?



炎炎夏日马上就要到了,为了甩掉冬日里身上积累下来的一层一层的游泳圈,很多人都会选择去运动场所大汗淋漓一场。作为爱酒之人,不管是在爬山时登顶的那一刻,亦或是在打球时精力耗完的那一瞬,如果能来上一杯冰镇的啤酒,那简直是大快人心!然而爽快归爽快,从健康的角度讲,运动完后可以马上喝啤酒吗?

在询问了万能的度娘和谷歌后,发现根据目前医学界的观点,专家对此持不同意见。

1、支持派:运动后喝上两口啤酒,不仅能迅速缓解口渴,还能让你远离疲惫。

西班牙塞罗那大学医学运动生理学教授研究时表示,运动时肌肉纤维进行了重要的氧化活动。而恰好啤酒中一些成分具有很好的抗氧化作用,适当补充些啤酒,能缓解这一过程。

此外,西班牙格拉纳达大学医药生理学教授也指出,运动后喝点啤酒有助于缓解运动后的口渴,这是水不能提供的。加尔松表示:“运动后喝上两口啤酒,不仅能迅速缓解口渴,还能让你远离疲惫。”这一研究结果在第四届生理学教育国际大会上得到发布。

2、反对派:运动后不宜喝酒

当然,也有一些医学专家指出,剧烈运动后不宜喝冰镇啤酒,因为这样容易引发结石和痛风,这种致病作用对于关节有损伤的运动员来说特别明显。

此外,剧烈运动后喝冰镇啤酒不但不利消化吸收,而且不利全身散热,严重者可能导致痉挛性腹痛和寒性腹泻。当然,剧烈运动后喝酒会使身体更快吸收酒精,这对肝胃等器官的危害比平时喝酒会更大。

另外,酒精能麻痹体温调节中枢,运动后喝酒,身体调节中枢不能很好地进行调节,容易着凉。

3、我的看法

为了保险起见,运动后还是以喝白开水为主。运动后,人会大量出汗,带走身体需要的盐和糖,因此白开水加糖和盐(少量)是最好的补品。当然,在补充水分时,一次不可喝太多,要小口慢饮。

不过,人生得意须尽欢!如果你此时就想喝点啤酒,那么在运动休息完,等身上的汗液退却之后,慢慢喝上几口也是无妨的,毕竟心情也很重要,但记得适量,慢喝!

## 晨跑 vs 夜跑,到底什么时候跑步最好?

到底是早上跑步好,还是晚上跑步好呢?对于什么跑步可是有讲究的,今天小编就带大家一起来了解,关于跑步时间的秘密,快来看看吧~

1 早起晨跑(05:30-11:00)

可以养成良好的生活习惯,仿佛这一天会比别人多出来1-2个小时。早起运动,能使一天更有精神,也能增加专注力和意志力。由于早晨也是人体体温最低的时候,用晨跑来让体温上升,有助于加快身体代谢,提高一整天的代谢率,尤其是运动后产生的后燃效应,对于减脂来说,非常有帮助。

当然,晨跑也有坏处:比如刚起床,肌肉都很僵硬,空腹运动,容易低血糖,跑完后不想吃东西,导致上午容易饿肚子等等。另外对没有早起习惯的人来讲,很难坚持。

2 中午跑步(12:00-14:00)

很多人早上起不来,晚上不想动,于是选择中午进行短时间运动。既能锻炼身体也不影响工作效率,还可以避免被困的问题。

美国的一项调查报告中就有提到:当中午安排锻炼时,工人的情绪、生产率、工作质量以及效率都有显著提升。

不过,对于选择中午跑步的人来说,问

题是:首先要解决的是一个运动完出汗洗澡的问题;其次,中午时间非常有限,如果吃了午饭立刻去运动,可能食物还没有消化,对肠胃不好;最后就是,如果夏天运动,紫外线比较强,皮肤有可能晒黑或晒伤。所以不建议夏天中午跑。

3 下午跑步(14:00-18:00)

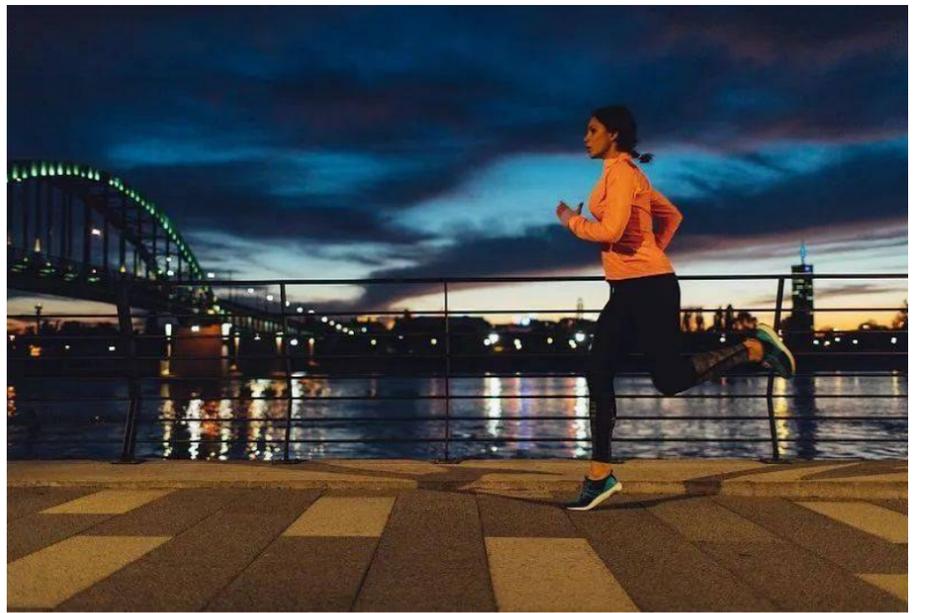
根据人体生物节律,下午4时以后,人体的代谢水平较高,关节灵活,体力和耐力和体温等逐渐升高并达到一天中的最高峰。再考虑到晚餐和睡眠等等因素,这个区间可以定为6点前。

选择在这个时间,有助于提高跑步的效率,还能减少在跑步中受伤的可能。

目前普遍认为,在傍晚的5-7点是跑步的最佳时机,最起码对身体状态来讲是这样的,如果你想锻炼自己的长跑能力,或者测试自己的身体状态,又或者想进行一些竞技性、对抗性运动,那么傍晚是比较好的选择。

4 晚上夜跑(19:00-22:00)

夜跑可以让人更加放松,缓解忙碌一天之后的压力和疲惫,运动产生的轻微疲惫感会让你睡得特别香;夜跑,是一天中含氧量较多,空气质量较好的时候,选择在这个时间段跑步对健康更有利;晚上是人体体温最



高点,也是新陈代谢最旺盛的时候,这对脂肪的燃烧是很有利的。

夜跑的坏处:较之于白天跑步,夜跑的

不安全因素很多,对于女性来说,夜跑也相对不那么安全。另外,夜跑如果太晚结束则有可能影响睡眠。

## 早上起床后,宁愿饿肚子,尽量少吃5类早餐,建议早了解



俗语说得好,“一日之计在于晨”,早晨对于健康的人群有很大的重要性,由于很多人经常早上不吃早餐,对于孩子不是很在意,所以时间久了会出现消化不良或者肠胃炎等问题,尤其家长可能因为小细节做得不到位,早餐食物选择凭借感觉来,一旦孩子吃错食物,很有可能对孩子产生不利的影响,所以在建议大家这几类食物建议不要吃,了解一下。

1、甜点

对于许多喜欢吃甜食的人来说,这种方法是错误的,因为早上空腹吃甜点会逐渐增加体内胰岛素,使他们更快地饥饿,并影响整个上午的正常工作和生活。

甜点中的酵母会长时间增加,导致腹胀和腹痛,很长一段时间,你会感到下腹不适,所以想要身体健康,早上不要吃太多甜点。

2、煎炸烤食物

经过加工烹调之后可以促使美食的形成,选择烹调方式,煎肉、烤肉、炸肉、炸菜等煎炸烤食物不建议放在早餐食用,一方面对于营养物质本身存在破坏,另一方面这类高温烹调方式本身还容易产生像苯并芘、丙烯酰胺等致癌物质,对于身体的损害较大。

另外,早餐本身不建议食用过于重口味的食物;蒸、煮、炖、凉拌是更靠谱的选择。

3、不能空腹喝咖啡

对于上班族,早上吃早餐时搭配咖啡一同享受,能让早上充满精神和活力,上午的工作更有精神,更有效率,但切记不能早上空腹喝咖啡,空腹喝咖啡会导致咖啡因更快速的让人体吸收,从而出现咖啡因过量而导致的心悸、胸闷、心跳加速等亢奋类表现,而且特别伤胃。

4、松饼

松饼也是我们经常作为早餐吃的食物,可以从熟食店、三明治店或者咖啡厅里买到,通常是因为要迟到了就顺便拿着它。

这个食物中也含有大剂量的糖分,会导致糖分的摄取过量,因为松饼是一个相对廉价的生产过程,也许通常大于在家里自己制作,因此它含有高卡路里的热量,千万不要被低脂肪的水果松饼所愚弄,因为里面确实含有或多或上的糖和脂肪。

5、煎饼

一个煎饼通常是由面粉、鸡蛋、牛奶和

黄油的混合物,这个组合几乎就使一个完整的全脂牛奶。

面粉是简单的碳水化合物,可以快速分解,会造成胰岛素的迅速升高,这个时候必须配合新鲜的水果,如果一旦你的血糖飙升到最高值,卡路里的含量也是最高的。

如果你喜欢吃煎饼,避免盒装,并尝试伴有纯奶酪或者香草酱一起食用,一般情况下,这是菜单上最好的早餐食物。

——酸奶

不少女人爱喝酸奶,经常搭配其他食物一起当早餐吃,请记住酸奶中含有益生菌,若是空腹吃的话,对肠胃而言具有腐蚀性,很伤肠胃,另外,早餐吃酸奶的话,根本无法发挥其对身体的益处,同时也会对身体造成伤害。

如果你早上想吃酸奶的话,建议在吃完早餐之后,差不多过了45分钟食用,效果会比较好。

——豆类

铁质是产生人体能量的主要介质,它担负着向人体器官和肌肉输送氧气的重要任务,因此,如果人体内缺乏铁质,就会导致贫血,使人感到头晕、乏力。

虽然猪肝和瘦肉是铁质的最佳来源,但经常吃一些赤豆、黑豆或黄豆,也能起到补充铁质的作用,并能有效地改善疲惫、无力的状况。