

# 当心不显眼的 热量刺客

提起“高热量”，人们想到的往往是肥肉、奶油等。但有些食物看起来不油腻，却是隐藏的“热量刺客”，日常需注意识别并控制好摄入量。

响铃卷。很多人吃火锅都喜欢来一盘响铃卷。响铃卷是炸过的豆皮，看起来干燥又蓬松，下入沸腾的汤中，几秒就能烫熟。煮好的响铃卷吸饱了汤汁，加上本身浓郁的豆香，非常美味。有些社交平台上还流行起将响铃卷烫软，展开，铺上一层肥牛再重新卷好下锅的吃法，引得众人纷纷效仿。但是，查看某品牌的营养成分表会发现，每百克响铃卷脂肪为65.3克，热量更是达到640千卡。即使肉吃得不多，多涮几个响铃卷也容易导致热量超标。在浙江，响铃卷还是一道名菜，也叫“干炸响铃”。做法是用豆皮卷上肉馅，切成段下油锅，炸至金黄装盘，吃起来又脆又香，热量和脂肪含量却大大增加了。每100克干炸响铃热量约为450千卡，相当于同等重量米饭的4倍，不建议多吃。

水果干。水果被制成干后会损失一部分维生素C，但其中的膳食纤维和矿物质仍得以保留，果胶、低聚糖等成分都被浓缩，甜度较高，用来替代糖果、糕点都是不错的选择。但果干的热量不容小觑，比如新鲜葡萄的热量只有44千卡/100克，而葡萄干的热量可达344千卡/100克。如果是用低温油炸的方法脱水，或为了改善口味额外添加糖等，会让热量更高。果干口感好，一不小心就容易吃多，建议选择无添加或低温冷冻干燥的果干，并注意浅尝辄止。

椰肉。椰肉口感爽滑、鲜嫩，既可以直接食用，也可以煲汤、煮粥、做成椰子饭等。椰肉含有碳水

化合物、脂肪、蛋白质、矿物质、膳食纤维等，其热量能达到354千卡/100克，并不像椰汁那么清淡，所以最好少吃。为大家推荐两种比较健康的吃法：1. 椰子鸡汤，把处理好的鸡放进锅中熬1小时，再加入切成小块的椰肉熬1小时，最后加入适量的调料；2. 椰肉芒果奶，芒果一个，去皮取肉切小块，椰子肉少许，切小块，牛奶适量，一起放入料理机，按奶昔键搅拌均匀即可。

软欧包。欧包是欧式面包的简称，人们熟知的德国碱水面包、法国长棍面包等都属于欧包，通常作为主食，搭配芝士、沙拉、肉类等一起吃。随着人们对健康的关注，欧包似乎成为减肥专用，市面上欧包的宣传标签也是“饱腹、少油、少糖、低热量”等。事实上，传统欧包的原料虽然简单，只有面粉、水、盐、酵母，但其偏硬的口感不太符合亚洲人的口味，于是国内各大面包房便将其做成改良版“软欧包”，其中往往会添加糖、油脂、乳化剂等，有的还会添加红豆、芋泥等馅料，热量大多在200—300千卡/100克，是同等重量米饭的2倍多。如果为了减肥，建议选择传统欧包；如果想要更好的口感，吃软欧包前最好看下营养成分表和食品配料表，选择无馅料、热量低的全麦欧包，可以搭配牛奶、蔬菜、水果、肉类等一起吃，营养更丰富，还可以避免一次吃太多。

（据《生命时报》）



## 一动就喘 要练耐力

运动是一个消耗能量的过程，有的人锻炼后感到轻松，有的人感到乏力，有的人还没运动多久就气喘吁吁，这主要是因为每个人的身体素质不一样，其中影响较深的是耐力水平。耐力强，能更好地克服疲劳感，让运动能力不断增强。因此，想要提高运动表现，可以从增强耐力开始。以下几个方法希望你一臂之力。

一点点积累。刚开始运动时，观察心率在最大心率(220-年龄)的60%-70%时，以多少配速完成了多少跑距，或在力量练习时完成的次数为多少。如果配速低、心率快，说明耐力不够好，可以通过高强度间隔训练、力量练习、降低跑速、提高步频(170-180步/分钟)等方式提高。通过训练，耐力会一点点积累，再以初始配速跑相同距离，如在同等心率下配速会有所加快，或在同等配速下，心率呈下降趋势，说明耐力提高了。

有意识延长时间或距离。训练是不断打破平衡，达到更高水平的过程。因此，训练不能只维持在一个负荷水平，要给身体新鲜刺激。

比如，有些跑者平时工作日时间有限，往往会跑一个固定距离，到双休日时可适当增加跑距；力量训练时，优先选用小重量，逐渐增加训练次数。

先慢后快原则。在运动尾声增加训练强度，比如跑步时最后1-2公里进行加速跑、冲刺10-20秒，但最长不超过两分钟，或在力量训练快结束时，快速做2次动作。这种“先慢后快”的训练模式可以有效提高对抗疲劳的能力、激发运动者的潜能、有效训练肌肉快速伸缩能力，而且在训练尾声提速，可以在心肺达到一定水平的基础上再调动再提升，打破原有平衡，产生新的刺激，对提升耐力十分有价值。

此外，如果身体只以一种固定节奏或强度运动，久而久之，神经肌肉会适应这种模式，当身体想要以别的强度或模式运动时，就会出现神经无法有效支配肌肉的尴尬，比如跑步想快快不了，想慢慢不了。但要强调，在训练中不要尽100%力气跑，否则在最后阶段不仅难以做到提速，即使做到了也很容易受伤。

（据《生命时报》）

### 文明健康 绿色环保

珍惜食物——不浪费



## 光盘行动 从我做起

残渣入盘——不乱吐



## 文明就餐 公勺公筷