

**课 程 报 告**

**关于不合理的减肥方式导致的亚健康的相关探究**

**院（系）： 软件工程**

**课程名称： 生命科学与健康管理**

**学 号： U201817053**

**姓 名： 粟锦**

**目录**

摘要 2

1.问题背景 2

2.不健康饮食的危害 2

3.关于营养摄入均衡 3

4.积极适度锻炼 3

**参考文献** 4

**摘要**

本文通过对当下人们密切关注的话题——减肥及其方式进行相关探讨，分析不合理的减肥方式及其导致的人们亚健康状态，并提出合理的解决措施。

**关键词**

**亚健康状态非合理化减肥、营养摄入均衡、适度锻炼及其方式**

**问题背景**

美国华盛顿大学健康指标与评估研究所发布了一项针对全球188个国家肥胖人口的调查结果，数据显示：过去30多年来，没有一个国家成功降低人口肥胖率，全球约有1/3的人处于肥胖状态，而中国已成为全球第二肥胖大国。形势不容乐观！

在这个以瘦为美的时代，拥有一副苗条的身材可以说是每个人。因此，许多人都开始了自己的减肥之路。但是，并不是所有人都愿意不辞辛苦地每天锻炼，许多人都希望能够有一条捷径，让自己既轻松又有效地达到减肥的目的。于是各式各类的减肥方法层出不穷：不吃饭、服用减肥药、吸脂减肥等等。殊不知，这样不健康的减肥方式对人体的危害极大，很容易使人陷入亚健康的状态。

对此，本文将对这些错误的减肥方式进行一些探讨，并给出有效的减肥措施。

**不健康饮食的危害**

大部分人都相信不吃饭或少吃饭就能减肥并为此身体力行，但是，不健康的饮食习惯不仅不能够起到减肥的效果，反而会对人体健康产生很大的危害。例如：

1. **一味吃素**

只吃素的人相比于正常人要更加容易发生缺铁性贫血！虽然一些蔬菜也能补铁，但是这远远不够。同时人体会缺少其他重要营养物质的摄入，对人体的健康十分不利。

**2、吃得很少**

如果人体热量的摄入十分稀少，那么可能导致人体营养不良、贫血、低蛋白血症等，具体表现为身体虚弱无力、头晕、心悸、嗜睡、反应迟钝、记忆力下降，严重的可引起晕厥，甚至影响呼吸和心跳。

**3、不忌口**

很多人虽然希望能够瘦下来，但是却并不对自己的饮食类型做出规划，偏爱甜食、油炸食品等高热量食物。这样不仅不能够让自己减肥，甚至可能是肥胖程度加剧。

**关于营养摄入均衡**

营养均衡，指的是合理搭配食物，尤其针对儿童和肥胖人群。合理搭配包括粗细搭配、荤素搭配、酸碱搭配等。配制合理的饮食就是要选择多样化的食物，使所含营养素齐全，比例适当，以满足人体需要。

人体所需的营养物质共分为六大类：水、糖类、蛋白质、无机盐、脂肪与维生素。合理的进行饮食搭配，确保六大营养物质的摄入，是成功减肥的重要一环。 **营养摄入注意事项**

1. **粗细搭配**

科学研究表明，不同种类的粮食及其加工品的合理搭配，可以提高其生理价值。例如小米和红小豆中的膳食纤维比精白粉高8倍～10倍，B族维生素则要高出几十倍，这对于增强食欲，防止诸如便秘、脚气病、结膜炎和白内障等都是有益的。我国很多地方的“二米饭”（大米和小米 ）、“金银卷（面粉和玉米面）”都是典型的粗细搭配的例子，是符合平衡膳食的要求的。

1. **荤素搭配**

荤菜与素菜进行合理的搭配，既能够满足人们对各种营养物质的需求，还能相得益彰促进营养物质的吸收。例如人们日常生活中最常见的蔬菜与肉类的搭配：黄瓜肉片、雪菜肉丝和土豆烧牛肉等，由肉类提供蛋白质和脂肪，由蔬菜提供维生素和无机盐，不但营养素搭配合理，而且色泽诱人，香气四溢，更使人食欲顿增。

对于肥胖人群，要更加注意营养摄入的均衡，具体可以参考一下措施：

1. 少食多餐，合理分配三餐进餐量，早餐一定要吃，午餐要吃好，晚餐要适量少吃。
2. 均衡营养，保证每日摄取多种不同的健康食材，满足人体七大营养素的需求。
3. 避免多油、多盐、多糖食品，尽量避免在外就餐。
4. 合理选择坚果及零食，每周进食坚果不超过50克。

**积极适度锻炼**

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。真正要想达到减肥的目的，积极地运动一定是最不可或缺的环节。只想着通过捷径轻松地减肥往往都会冒着很大风险并且很可能达不到目的。事实上，许多的运动都能够有效地促进脂肪燃烧，帮助减脂。具体可以参考以下的运动方式：

**跑步**

跑步作为一项老少皆宜的运动，对体能并没有太大的要求，只要有毅力，每个人都能够通过长期的慢跑促进脂肪的燃烧，达到减肥的目的。需要注意的是：跑步是一定要注意姿势正确，避免对膝关节造成损伤。跑步结束后一定要及时地进行拉伸，放松身体，并且要适量运动，不要对身体产生太大的负荷。

**跳绳**

跳绳一种很适合减肥的有氧运动。而且跳绳所需的成本比较低，场地要求也不是很严格，在家里也可以锻炼。每天跳绳30分钟可以消耗440千卡的热量。跳绳结束后，建议按摩揉捏小腿，让紧张的小腿得到放松，防止小腿变成肌肉腿。

**打羽毛球**

打羽毛球不仅能够锻炼全身的肌肉，还可以有效提高身体的柔韧性。每天打30分钟的羽毛球，就可以帮你消耗160千卡的热量。但是要注意如果很久没有打过羽毛球，练习一次过后隔天手会很酸软。因此打完羽毛球后要对手臂进行按摩。常常练习羽毛球还能提高身体的柔韧性。

以上仅仅只是作为运动减肥的一部分方法罢了，人们可以根据自己的兴趣爱好自行选择适合自己的方式健康减肥。只要有毅力，加上正确的减肥方法，相信每个人都能够获得理想中的身材！

**参考文献**

1. **百度百科：健康减肥**

**<https://baike.baidu.com/item/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%87%8F%E8%82%A5/817310?fr=aladdin#4_1>**

1. **百度百科：均衡营养**

**<https://baike.baidu.com/item/%E5%9D%87%E8%A1%A1%E8%90%A5%E5%85%BB/11055025?fr=aladdin>**