

马拉松爱好者如何利用营养助力跑步健康

近年来,马拉松越来越成为全民健身、展示城市、推动综合经济发展的重要平台并成为民众健康时尚的生活方式。马拉松是一项长时间的耐力运动,对个体的体能和营养状况要求极高。日程训练和赛期是否能够保证合理的能量和营养素摄入以及充足的水分补给,都对跑者的运动表现和健康起着至关重要的作用。

那么,对于我们普通的大众跑者,如何利用营养助力跑步健康呢?以下这些营养知识,你一定要早知道。

日常训练期如何吃?

脂肪和碳水是能量主要来源

虽然目前对我国马拉松运动人群的营养状况研究较少,仅有的小样本研究显示,该人群存在总能量和碳水化合物摄入不足、营养知识缺乏等问题。

由于马拉松运动的主要供能方式是有氧

代谢,因此经过多年的日常耐力训练,增大最大吸氧量和提高体内糖原存储量,对提高运动成绩相当有效。脂肪和碳水化合物是日常训练人体所需能量的主要来源,仅有一小部分来自蛋白质。

因此,日常训练中,碳水化合物需要达到8–12G/KG/D(每千克体重每天用量),可以选择米面、淀粉和薯类食物。脂肪供能比应达到20–35%。由于路跑容易出现肌肉丢失等状况,因此蛋白质摄入需要达到1.4–1.8G/KG/D,可以选择瘦肉、禽肉、鱼类、蛋类、大豆。液体补充量为3–5L/D,可根据尿液颜色和口渴感选用白开水和运动饮料等。举例来说,一名60KG的大众跑者,在日常训练期间,每日碳水化合物需要量为480G–720G,蛋白质需要84G–108G。常见食物中,5个鸡蛋提供约40G蛋白质,一斤肥瘦肉提供约65G蛋白质,一斤瘦肉提供约100G蛋白质。

比赛前的膳食营养如何达标?

需大量摄入含糖丰富的食物

一般来说,人体内的糖储备最多只够完成80%的马拉松距离。即在经过35KM奔跑消耗后,糖储备已近枯竭。如果想要跑得更快更好,需要在比赛前通过大量摄入含糖丰富的食物,比如通过主食、含糖饮料和水果等方式,提高糖储备。

在专业人士指导下,普通跑者推荐使用缓 and 型糖负荷法,即在赛前3–4天,通过少量多次的方式,连续摄入高碳水化合物食物,并在此期间尽量逐步降低运动量。比赛前一日开始,需要通过补液盐或盐丸来补盐,不仅能防止抽搐,还有利于水分在体内的滞留,防止因水分丢失造成的心率过快。

比赛当日的膳食如何吃对?

需要充足的补水量

马拉松比赛时,主要以消耗糖为主,脂肪

为辅。以一名60KG运动员为例,完成马拉松比赛需要的能量约为2520KCAL。有研究显示,某优秀男子马拉松运动员全程马拉松消耗糖为474G,消耗脂肪为27.5G。

以7点开赛和5点起床为例,起床后食用2片面包和1大杯果汁(加盐3G)。半个小时以后,食用能量棒1个。再过半小时后,饮用运动饮料和矿泉水。在长跑过程中产生的热量,有约90%以汗液蒸发等散热形式排出体外。补水量相对越充足,跑者核心温度相对越低,越有利于运动能力的保持。正式比赛时,每2–3KM有一个饮水站,方便参赛者少量多次饮用。

比赛后如何补充营养?

摄入高碳水化合物食物

马拉松跑者在比赛时几乎消耗了储存的全部糖原,为了恢复储备,需要摄入高碳水化合物食物。糖原恢复需要3–5天时间。比赛后,可以通过运动饮料,或者主食类食物补充碳水化合物,30分钟内补充碳水化合物1.5G/KG(每千克体重用量),然后每两小时补充一次。另外,各种微量元素也是必需的。

女性跑者容易出现钙、维生素D和铁的缺乏。合理补充这些维生素和矿物质,可以帮助跑者保持健康、避免受伤并促进运动后的及时修复。

(据《北京青年报》)

外卖包装怎样收费更合理

随着外卖行业的迅速发展,外卖点餐已成为人们生活中不可或缺的一部分。近期,在各大网络平台、社交媒体上,吐槽外卖包装费过高的声音越来越多。

登录某知名网络投诉平台,笔者发现相关投诉集中在“外卖商家重复收取包装费”“消费者点餐时没有收到关于包装费用和包装标准的明确规则和说明”“包装费用隐藏在订单中与餐品进行绑定,强制消费者进行消费”等情形。

安徽合肥市民张先生就曾在点餐时,遇到过高额打包费。日前,张先生在安徽某地出差,点过一单外卖。在外卖订单上,笔者看到,张先生一共点了一碗炒饭、一盒花生米和若干烤串,总价119元,打包费却高达11元,实付9.8元。“平时点外卖,打包费不过一两块钱,像这次这么高的,从没见过。”张先生说,他本以为商家可能会把烧烤分开包装避免串味,同时做好保温措施。可收到外卖时,他发现所有餐品都装在一个大塑料袋里,尤其是烤串全部装在一个锡纸袋里。“包装很普通,成本顶多两块钱。”张先生苦笑的说。

笔者点开该订单的“打包费”选项,想查看明细时,页面显示的却是“依据国家有关政策要求……收取相应的打包费用”这样一段说明,看不到具体打包费用。

那么,外卖打包费用到底是如何确定的?有何标准?日常如何监管?笔者与某外卖平台取得了联系。平台工作人员告诉笔者,商家在入驻外卖平台时,会签署一份协议,里面明确规定外卖打包费最多为4.8元,超过该数额就属违规。至于打包费具体如何收取,由商家自己决定,平台会进行日常监管。

平台如何监管?发现问题如何处理?在笔者的追问下,工作人员表示,所谓“日常监管”其实更多的还要靠顾客投诉,平台再介入后续处理。笔者将张先生的情况进行了描述,该工作人员表示,这种高额打包费肯定是不允许的。如果商家拒绝退款,平台会赔偿张先生相应数额的无门槛红包。

在走访中,有些消费者反映,部分饮品店对于线下购买打包带走的订单不收打包费,但在外卖平台上购买却收该笔费用。还有一部分消费者表示,打包费本应属于商家必要经营成本,只要不是特殊包装,都不应额外收取。

外卖打包费用收取随意,原因何在?一家面馆经营者告诉笔者:“现在外卖平台抽成费用比较高,一般在20%左右。如果算上店面房租、水电费,赔钱做外卖也是常事。在这种情况下,商家乱收打包费,实属无奈。”

笔者在某网络购物平台上检索外卖塑料袋、塑料盒的相关价格时发现,以一款常见的480毫升容量的外卖塑料盒为例,50个一共11.5元,平均每个仅0.23元。如果一次购买量很大,成本更低,多数商家能控制在1角左右。

消费者如果遇到这类情况,应该如何维权?上海央法(蚌埠)律师事务所律师刘敏指出,外卖商家或者外卖平台就外卖收取适当的包装费具有一定的合理性,但如果胡乱收取“包装费”“打包费”,则涉嫌侵害了消费者的合法权益。消费者权益保护法第八条规定,消费者享有知悉其购买、使用的商品或者接受的服务的真实情况的权利;第十条规定,消费者享有公平交易的权利。消费者在购买商品或者接受服务时,有权获得质量保障、价格合理、计量正确等公平交易条件,有权拒绝经营者的强制交易行为。

刘敏律师认为,外卖商家在没有告知消费者包装费的计费标准、计费规则以及具体包装标准的情形下,单个商品按件累计重复收取包装费或者自带包装的商品仍然收取包装费,便侵害了消费者的知情权和公平交易权。另外,消费者权益保护法第九条规定,消费者享有自主选择商品或者服务的权利……商家将打包费与餐费“隐藏”捆绑销售,强制消费,侵害了消费者的知情权和自主选择权,消费者有权说“不”。

那么外卖平台应该怎样担负起监管责任?合肥市消费者权益保护委员会相关负责人表示,外卖平台应针对不同价格档次食品出台包装费定价相应标准,在审核商家资料时,要对打包费模块进行审核,避免出现高价包装、重复包装收费等。若出现类似情况,消费者可以直接与外卖商家联系协商解决,或向外卖平台、消费者协会、市场监督管理部门投诉。

(田先进)

据估计,我国新发癌症病例近406.4万,约241.35万人死于癌症。也就是说,每天都有一万多人确诊癌症。这是今年年初,国家癌症中心公布的我国癌症报告中2016年的数据。

癌症除了遗传和环境因素外,还有很多与生活习惯有关,特别是一些看似“节省”的好习惯,却恰恰是导致癌症的“元凶”。

- 省钱 买打折不新鲜的果蔬**
- 一些人图省钱,买折扣力度大、不新鲜的水果蔬菜,而且常常一买买很多,短时间内吃不完。
- 这样的果蔬,有的已经部分腐烂,有的在贮存过程中慢慢发霉,腐烂变质。为了不浪费,很多朋友常常把腐烂的部分去掉继续吃。
- 但是,食物一旦发霉,没发霉的地方也可能存在霉菌、细菌及毒素,长期吃腐烂变质、发霉的食物,对肝脏的损伤很大,有致肝癌的可能。
- 水果、蔬菜一定要买新鲜的,如果食物腐烂变质,一定不要再食用了。
- 省菜 经常吃剩菜**
- 生活中很多朋友做饭时习惯多做,分量很大,一顿甚至几顿都吃不完,然后反复加热继续吃,一直到吃完为止。
- 江苏扬州曾有一家三口相继被查出胃肠道癌症,医生询问分析后认为,病因与全家人长期吃剩菜剩饭有关。
- 冰箱不是保险箱,也不是消毒柜,剩菜尤其是剩下的绿叶菜中,亚硝酸盐含量较高。若长期食用,亚硝酸盐便会在体内积累,积累到一定程度,会增加消化道癌症风险。

- 饭菜可以隔顿吃,尽量不要隔夜吃。而且放置时间长、反复加热的蔬菜,营养也会有损失。因此,烹调的时候要大致计算好,不要做太多,每顿尽量吃完,尽量不剩下蔬菜,尤其是绿叶菜。
- 省心 吃超加工的食物**
- 一些人图省心,不喜欢做饭,经常购买即食的超加工食物,比如香肠、汉堡、方便面、比萨、卤味等,这些食物大多糖分、盐分或脂肪的含量高,而且通常保质期很长,如果油脂酸败了,吃进去可能就成为身体的“衰老杀手”。
- 再比如火腿肠、香肠这些加工肉制品,通常含有亚硝酸盐,因此应尽量限制食用频率。
- 所以,建议大家尽量少食或购买这类超加工食物,自己做饭相对来说更加健康,也更加经济实惠。实在想吃了,尽量注意科学搭配,比如吃汉堡的时候蔬菜少,可以自己配根黄瓜或者西红柿等蔬菜。
- 省电 抽油烟机关太早**
- 一些朋友为了省电,炒完菜随手会把抽油烟机关掉。但

- 是,这种行为却会为健康带来隐患。
- 厨房油烟含有醛、酮、酸等有害物质,长期接触,轻则出现食欲不振、头晕恶心,严重的甚至还会头痛、胸闷、耳鸣,而长期吸入厨房油烟中的苯并芘、二硝基苯酚等致癌物,会增加肺癌风险。
- 使用抽油烟机的时候应该遵循早开晚关的原则,在做饭产生油烟之前就打开油烟机,炒完菜后还要让抽油烟机再运行3至5分钟。烹饪时尽量把厨房的窗户打开,促进空气流通。
- 省油 吃擦锅饭**
- 有的朋友为了省油,会将剩下的菜汤拌米饭或粥,然后吃进肚子里,也有一些朋友有“擦锅”的习惯,炒完一锅菜盛出来,锅里还剩些油渣,这时用米饭或馒头再把锅擦干净,不浪费一点油水。
- 而这样做会导致主食能量密度大幅提高,长此以往容易患高血脂。
- 此外,汤中油、盐含量一般较高,所以用肉汤、菜汤泡饭很容易带来高油高盐的风险。不仅如此,吃汤泡饭,容易

- 提到过敏性疾病,很多人都会想到过敏性鼻炎、过敏性鼻炎、食物过敏、药物过敏等,在过敏性疾病中,过敏性皮肤病是比感冒还常见的疾病,其带来的瘙痒、红疹、皮损等症状困扰着很多病患。为此,下面请天津市中研附院皮肤科主任医师张理涛和皮肤一科主任医师张峻岭两位专家介绍一下过敏的原因、过敏性皮肤病的相关知识和防治办法。
- 张理涛介绍,人体依靠免疫系统识别自我、保护自我、抵御病原微生物或肿瘤。正常情况下,人体对无毒的物质是没有反应的。如果人体免疫系统对自我或日常生活中的物质产生反应,或者反应过度,或者不能耐受,并因此对身体产生伤害,医学上叫超敏反应,也叫变态反应,俗称“过敏”。
- 针对几种常见的过敏性皮肤病,张峻岭介绍,荨麻疹是由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加而出现的一种局限性水肿反应,基本损害为皮肤出现风团,风团通常在24小时内可以消退,但可反复出现新的风团,病程迁延数日至数月,伴皮肤瘙痒。防治此类疾病,首先应尽量查找过敏原,避免与过敏原接触,有花粉过敏史者尽量减少户外活动,不要在室内养花,在开花的旺季注意个人防护,如需外出时可戴上口罩以防花粉侵袭。出现风团时,切忌搔抓烫洗皮肤,必要时可在医师指导下服用抗组胺类药物。
- 湿疹是由多种内外因素引起的瘙痒剧烈的一种皮肤炎症反应,是一种常见的过敏性炎症性皮肤病,也是一种慢性、反复性疾病,发病由环境因素和遗传因素相互作用而起。湿疹患者洗澡最好别超过15分钟,不能用温度太高的水。洗脸、洗澡都不需用去角质产品。洗澡时的清洁产品应选择低敏无刺激的,且不需每次都用;避免使用含有色素及香料成分的沐浴产品。洗澡后要做好皮肤保湿。
- 张理涛提示,过敏具有不可预测性,绝对的预防措施是没有的。健康的生活方式有利于减少皮肤过敏的发生,应遵循“顺四时、适寒冷、均劳逸、动肢体、和情态、调饮食”的原则。花粉过敏者:在花粉散播季节,不宜长期在户外逗留,要关闭门窗,出门戴上口罩、护目镜等。尘螨过敏者:应该在打扫卫生时采取“湿式作业”的清洁习惯,家中不宜摆放地毯,最好不养宠物,定时烫洗衣物。药物过敏者:注重个人用药记录,记住自己过敏的药物,重视中药的过敏反应。接触物过敏者:找出并记录过敏原,避免接触。日常生活中要注意:温水洗脸、洗澡,不过度清洁,保持皮肤屏障功能完整性,选择非功效化妆品,不过度日晒;选用木质纤维用品,如实木、纯棉床品和衣物;随身衣物要冲洗干净,减少洗洁用品在衣物上的存留;控制室内湿度,尘螨易在室温高于21℃、湿度大于50%的环境中繁殖,因此,应尽量保持室内湿度在40%–45%之间。(据《今晚报》)



关闭手机睡觉会很难吗

“睡了却依然疲惫”的局面。最近一项对2012人进行的睡眠数据调查结果也显示,有78%的人承认自己有“报复性睡眠拖延症”,睡前玩手机一段时间后,平均入睡时间需1小时。

有什么情况能改变夜晚刷手机而影响睡眠呢?首先,我们要进一步了解夜晚刷手机影响睡眠的危害。英国和美国已经出现一种新的疾病——智能手机眼盲症(TSB),因为夜晚环境刷手机,会损害视力,日积月累,可能导致双眼失明。夜晚长时间使用手机产生的症状也可称为“数码眼疲劳”。

更为严重的结果是,长期睡前刷手机或整夜刷手机,患癌的风险会成倍增加。睡眠是为了让人体修复基因突变和损坏,从而让人精力充沛、维持健康并延年益寿。最近发布的研究结果表明,熬夜刷手机在破坏昼夜节律的同时,直接改变了某些与癌症相关的基因的表达,从而诱发癌症。

不过,即便清楚知道这样做的严重后果,一些人还是做不到在睡觉时间远离手机。自律需要培养,可又不能依赖外部强力。这是一种强烈的“我想要”的自我意志的体现,并且是感到愉快且逐渐习惯的一种生活方式。长期来看,对身心有益的东西必定是使人舒服的,只不过刚开始时有一定的阻力。

但是,有一些技巧可以帮助养成好的习惯。如定好每天睡觉的时间,并且定时关闭手机,通过洗漱、洗澡等方式转移对手机的注意力。当然还可以选择其他替代方式,比如在睡觉前看会儿书,做一点家务,让身体适度疲劳,也能尽快入睡。

如果信任科学,并且意识到夜晚刷手机是在违背自然规律,违背数亿年地球演化的昼夜节律,就有可能在夜晚准时关掉手机。我们要以自己的健康和生命为重,只有身体更健康,人生才能更精彩。

(据《北京青年报》)

很多癌症是“省”出来的 6个不良生活习惯快戒掉

厨房油烟含有醛、酮、酸等有害物质,长期接触,轻则出现食欲不振、头晕恶心,严重的甚至还会头痛、胸闷、耳鸣,而长期吸入厨房油烟中的苯并芘、二硝基苯酚等致癌物,会增加肺癌风险。

使用抽油烟机的时候应该遵循早开晚关的原则,在做饭产生油烟之前就打开油烟机,炒完菜后还要让抽油烟机再运行3至5分钟。烹饪时尽量把厨房的窗户打开,促进空气流通。

省油 吃擦锅饭

有的朋友为了省油,会将剩下的菜汤拌米饭或粥,然后吃进肚子里,也有一些朋友有“擦锅”的习惯,炒完一锅菜盛出来,锅里还剩些油渣,这时用米饭或馒头再把锅擦干净,不浪费一点油水。

而这样做会导致主食能量密度大幅提高,长此以往容易患高血脂。

此外,汤中油、盐含量一般较高,所以用肉汤、菜汤泡饭很容易带来高油高盐的风险。不仅如此,吃汤泡饭,容易

不小心进食过多,导致肥胖。

肥胖是一切慢性疾病的基础,国际癌症研究机构(IARC)研究表明,肥胖与乳腺癌(绝经后)、结直肠癌、子宫内膜癌等13种癌症有密切关系。

因此,建议大家炒菜时严格控制用油量,每人每天25至30克足矣,而对于汤、锅中的油渣,还是不要食用了。

省力 久坐不运动

久坐会引起许多的健康问题,更可怕的是会致癌。而避免久坐适量运动可以显著降低乳腺癌、子宫内膜癌、肝癌和结肠癌的发病风险。

走路不光能防癌、锻炼身体,还能呼吸新鲜空气,调节视力,愉悦心情,好处多多。如果不方便进行其他运动,一般人可以每天快走6000至10000步,每天走,大步走,每天连续走30至40分钟,每周累计200分钟以上,争取达到300分钟。注意,特殊患病人群,运动还是要遵医嘱。

(据《北京青年报》)