

不吃晚餐不会瘦?  
断碳水就是不吃主食?

实际上,我们想要的减肥,不是减骨骼、肌肉和身体水分,而是减脂肪。过多的脂肪会增加疾病风险,也使我们的身材变得臃肿。如果仅仅追求减重量,而不去降低体脂肪比例,甚至造成肌肉流失,就会降低代谢率,形成难瘦易胖体质,这和减肥的根本目标是背道而驰的。

减脂是一个缓慢的过程,这也注定了任何想要快速减肥的方法都是经不起时间检验的。那么,我们该如何与时间对抗,保持身材呢?

饮食是头等大事。人会长胖的基本原理是能量收支不平衡——能量摄入大于能量支出了,多余的能量就会在人体内储存。

所以,要想防止长胖,首先要扭转能量收支,避免摄入过多的能量,也就是常说的“管住嘴”。养成长期健康合理的饮食习惯,

比如,不要吃太多,少吃高油高糖等高能量食物,少喝含糖饮料,少吃油炸食品等。大家不妨按照中国居民膳食宝塔的推荐做起,来安排自己每天的饮食,并逐渐养成习惯坚持下去。

运动是减肥过程中最难的部分,但也是最有效的部分。

年纪大了,肌肉会慢慢减少,蓄积的脂肪越来越多,代谢也会下降。多运动锻炼能增加能量消耗,避免过多脂肪在人体蓄积,还可以加快脂肪组织的周转速度,还能增加体内肌肉含量,提高人体能量代谢能力。因此,一定要坚持每天都运动,至少每周坚持三次以上的半小时运动。

提醒大家,减肥并没有捷径,大家在控制体重这条路上要做好持久战的准备。减肥是一项终身大事,要拼智商,拼理性,更要拼心态、拼自律能力。

## “管住嘴”不是“关住嘴” 不吃晚餐不会瘦

从医学上讲,营养治疗是肥胖症综合治疗的基础疗法,主要包括限能量饮食、高蛋白饮食、轻断食、低碳水饮食等方式。

所谓轻断食,是指在特定时间内限制每天的饮食摄入量,以减少卡路里摄入,从而达到改善健康和减肥的目的。

轻断食不代表不吃,而是一种限制食物摄入的饮食方法。过度节食是不科学的。专家

建议,用科学适度的节食方法,保证每天蛋白质、不饱和脂肪酸、微量元素、维生素以及水分摄入的前提下,根据体重控制热卡摄入量即可。

其实,不吃晚餐并不能达到减肥的目的。如果长期不吃晚餐,早餐、午餐吃的食物热量会自动转化为脂肪,体重反而会增加。一旦恢复晚餐饮食,体重反弹的速度会非常快。

## 断碳水减肥效果难持久还有副作用

这里说的碳水,实际指的是碳水化合物。大家可能通常认为碳水化合物主要集中在主食里,但事实上,包括一些水果、蔬菜、肉类、蛋类等在内的食材当中,也含有碳水化合物。

专家表示,断碳水的方法减肥虽然能让人在短时间内掉秤,但难以持久,同时会带来一些副作用。

专家表示,不科学的断碳水会对身体造成伤害。比如,脑细胞主要靠葡萄糖供能,如果长期断碳水,大脑细胞葡萄糖供给不足,有可能导致记忆力下降。建议大家还是健康减肥,不是少吃主食,而是少吃“精致”的碳水化合物和添加糖。

## 轻断食到底该怎么“断”?

科学轻断食不仅是控制总热量摄入,也要尽量保证营养,保证主食、肉、蔬菜、蛋、奶等各类食物都有摄入,有效避免营养失衡。建议选择“三低一高”食物,即低脂、低热卡、低GI(血糖生成指数)、高蛋白食物,同时还要保证足够的饮水量。根据间歇时间的不同,流行且被临床验证过的轻断食有以下几种:

**隔日断食法** 就是一天吃食物,另一天只喝水。放开日可以放开限制,但不宜随意吃高热食物,最好是吃高营养密度食物,包括粗粮、蛋白质、优质脂肪、新鲜蔬果等。断食日可执行两种方式:一种严格断食,不摄入任何热量,只喝水和无添加的茶或黑咖啡;另一种是允许摄入大概25%的能量,即大约500卡路里的食物,以优质蛋白和蔬果为主。

**5+2轻断食法** 一周7天中,随意选取不连续的两只只摄取平常能量25%的食物,一般男性为600卡路里,女性为500卡路里,其余5天相对正常吃。这种饮食控制减肥法,是目前受国际认可的一种靠谱的减肥法。

**时间限制断食法** 一天内,只在特定时间随意进食,即只在8小时内进食,其他时间不吃。如10时左右吃个早午饭,中午正常吃,晚饭提前到18时吃。多选择健康食物,避免油炸和高糖食物,减少盐和味精的摄入,少喝汤,不吃零食,否则难以见效。

这些方法没有明显的优劣之分,但要达到减重效果,运动是必不可少的。断食日可以减少运动,非断食日则要结合锻炼,尤其是抗阻运动,以减少肌肉流失,达到“瘦得更快更健康”的目的。

## 建议每天锻炼30分钟 每周至少3次

那么,运动量是不是越大就减得越多呢?

专家表示,人体是一个能量平衡体,单纯地增加运动量,如果不能达到减重目的。此外,运动过量还容易导致身体肌纤维损伤、肌间脂肪增多,造成四肢粗壮。

运动减肥要结合自身特点,一般肥胖人群应综合进行有氧运

动、无氧运动以及柔韧性和平衡训练,运动前后都要进行充分的热身和拉伸。

有氧运动能让心脏更具活力,如慢跑、游泳、太极、瑜伽等。建议每天锻炼30分钟,每周至少3次,避免久坐,每坐1小时可起身活动3~5分钟。运动时,心率不宜超过基础心率的20%,建议控制在每分钟120次左右。

## 减肥过程中常见的四大困境

**平台期焦虑** 体重下降后代谢率降低,易进入平台期。建议调整饮食结构,如:增加蛋白质比例,结合抗阻运动,即我们常说的力量训练,提升肌肉量,而不是一味地节食。

**极端饮食反弹** 每日能量摄入500卡路里即为过度节食,会导致肌肉流失、基础代谢下降,90%的人会在1~3年内复胖,甚至超过原体重。科学方案应保证每日摄入不低于1200卡路里,并均衡糖、脂肪、蛋白质三大营养素。

**心理压力与社会偏见** 外界对“减肥失败”的嘲讽可能加重心理负担。我们需要明确减肥是长期健康管理,而非短期形象工程,必要时可寻求心理医生或营养师帮助。

**减肥引发的心理问题** 减肥过程中,情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题并不少见。负面的自我形象和低自尊心可能导致情感性过度饮食,而过度关注体重和外貌可能导致自我价值感降低,进而影响心理健康。

(综合中国青年报、工人日报)

## 已知肥胖与200多种疾病相关

## 国家喊你减肥 一起享“瘦”生活

“有些同志腰围太大了,体重也超重。”日前举行的全国两会民生主题记者会上,国家卫生健康委员会主任雷海潮花了7分钟谈体重管理。他表示,国家卫健委将持续推进“体重管理年”行动,普及健康生活方式。一时间,“体重管理”相关话题迅速登上热搜。

这一看似平常的健康话题,登上如此重要的会场,其实并不令人意外。统计显示,我国超重和肥胖患病率已达50.7%。肥胖不止关乎外貌,还与多种疾病相关,目前已知肥胖与200余种疾病的发生有关,如2型糖尿病、高血压、血脂异常、冠心病、阻塞性睡眠呼吸暂停等。



## 5个中小学生中就有1个小胖墩

肥胖不只是一个医学问题,还是一个社会问题。在不少医生看来,关注自身体重就是关注自身健康,预防代替治疗,将疾病防治关口前移,健康获益更大。

“当一个人能早一点正确认识体重管理,就意味着早一步走向健康。”上海市第十人民医院代谢外科主任卢列盛算了一笔账,当一名

肥胖症患者到了老年,他往往需要花费更多医疗费用,“不仅要减重,还要在肥胖引起的慢性疾病上花钱费心。”

肥胖也在危害着儿童的健康。日常生活中,家长常常觉得孩子胖乎乎的很可爱,却很少意识到这“可爱”背后潜藏的健康风险。其实,肥胖已经成为儿童常见的健

康问题,甚至有孩子因肥胖早早患上高血压、高血脂、脂肪肝等“老年病”。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国6岁到17岁的儿童青少年超重肥胖率已经达到19%,差不多每5个中小学生中就有1个小胖墩。

儿童肥胖可延续至成年,影响

一生健康,这意味着做好体重管理已迫在眉睫。

2024年6月,国家卫健委等16部门联合印发《“体重管理年”活动实施方案》,力争通过三年左右时间,实现体重管理支持性环境广泛建立,显著提升全民体重管理意识和技能,并改善部分人群体重异常状况。

## 不是“少吃几口”那么简单

医疗机构设立体重门诊,来为受体重问题困扰的人提供专业咨询。

近年来,各地不少医院开出减重门诊,评估患者健康指标,通过多学科协作模式为肥胖患者科学减重。肥胖管理理念已从传统的以症状为中心转向以并发症、健康和患者为中心的个体化管理模式。

但在医生看来,不少人的错误

观念也影响着体重管理,比如有的患者明明很瘦却还是一味减重,导致患上神经性厌食症;有的患者寄希望于减重药物、减重手术等“外挂”实现“躺瘦”,却不改生活习惯;还有的患者成功减重,却因没有坚持而功亏一篑,体重快速反弹……

“许多患者很‘急’,求‘快’,但体重管理需要‘慢’下来。”卢列盛

直言,控制体重需长期坚持,没有捷径可走,这既需要自制力,也离不开同伴鼓励。他建议,以家庭这个社会最小单位为主,成员间相互督促,将体重管理做好。

专家建议,可以在更多公共场合放置体重秤、身高测量仪等工具,方便大众及时了解自己的体重状况。(文汇报)

## 细化到地区的权威食谱 国家版减肥指南来了

“体重异常容易导致高血压、糖尿病、心脑血管、脂肪肝,甚至一部分的癌症也和体重异常有一定的关联。”“有些人腰围太大,体重超重,甚至患上了慢性病……这就需要专业医生和专业医疗机构的帮助。”国家卫生健康委员会

主任雷海潮表示。国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。

## 什么才是真的超重肥胖?

超重和肥胖受多种因素的影响。其中包括了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境的改变等。

体质指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的标准。BMI=体重(公

斤)/身高(米)的平方。健康成年人的BMI范围在18.5至24之间;在24至28之间被定义为超重;达到28就是肥胖。又根据BMI分为轻度肥胖、中度肥胖、重度肥胖以及极重度肥胖。

## 健康减肥该怎么吃?

此前,国家卫健委发布《成人肥胖膳食指南》,这份食谱细化到全国不同地区的食谱示例。

这些食物优先选。鼓励主食以全谷物为主,适当增加粗粮,减少精白米面摄入;保障足量新鲜蔬果摄入,少吃高糖水果、高淀粉含量蔬菜;优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;优先选择低脂或脱脂奶类。

这些食物要少吃。减重期间应少吃油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等高能食物。建议饮食清淡,每天食盐摄入量不超过5克,烹调油不超过20~25克,

添加糖的摄入量控制在25克以下。减重期间应严格限制饮酒。

控制总能量摄入、保持合理膳食是体重管理的关键。推荐每日能量摄入平均降低30~50%或降低500~1000卡路里,或推荐每日能量摄入男性1200~1500卡路里、女性1000~1200卡路里。

可根据不同个体基础代谢率和身体活动相应的实际能量需要量,分别给予超重和肥胖个体85%和80%的摄入量标准,以达到能量负平衡,同时能满足能量摄入高于人体基础代谢率的基本需求,帮助减重、减少脂肪。

## 科学减肥牢记这四件事

《成人肥胖膳食指南(2024年版)》建议,三大宏量营养素供能比分别为:脂肪20~30%、蛋白质15~20%、碳水化合物50~60%,推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。

定时定量规律进餐。重视早餐,不漏餐,晚餐建议在17~19时吃,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。

少吃零食,少喝饮料。不论在家还是在外就餐,都应力求做

到饮食有节制、科学搭配,不暴饮暴食,控制随意进食零食、喝饮料,避免夜宵。

进餐宜细嚼慢咽。摄入同样的食物,细嚼慢咽有利于减少总食量,减缓进餐速度,可以增加饱腹感,降低饥饿感。

适当改变进餐顺序。按照“蔬菜-肉类-主食”顺序进餐,有助于减少高能食物的进食量。(央视新闻)

