

# 吃饱了才有力气减肥 这是真的！

大部分人想要减肥，第一时间想到的就是节食。但不少人节食一段时间后好不容易瘦一点，不久又被“打回原形”了。“明明我已经吃得很少了，前期减重效果也很明显，为什么后期体重就没有变化了？”专家表示，靠饿肚子减肥是不靠谱的，“我们常常说‘吃饱了才有力气减肥’，这虽然是句玩笑话，但真的有一定道理，吃饱了、吃对了才能有效减肥。”



## 减肥不能忽视基础代谢率

为什么有的人吃得很少仍然瘦不了？为什么节食瘦下来后，一恢复正常饮食又马上胖回去了呢？广州市第一人民医院营养科主任潘丹峰解释，要弄清这个问题，首先要清楚是什么导致了肥胖。肥胖是长期能量摄入超过能量消耗，过剩的能量在体内转化为脂肪，并过度积聚而导致的代谢失衡。

人体的热量基本上是从饮食中摄取的。人体消耗的总热量主要由三大部分组成：

一是基础代谢率，指一个人维持生命所需的最低热量所消耗的卡路里数，主要用于呼吸、心跳、氧气运送、腺体分泌、肾脏过滤排泄等所需的热量。换而言之，基础代谢是维持机体生命活动所需的最低能耗。

二是体力活动，简单来说就是

我们身体的日常活动、运动消耗。

三是食物消化的热效应，指的是在进食过程中引起能量的消耗。

节食为什么不能实现真正的减肥？

在医院减重门诊，医生也碰到很多案例。有的人通过节食吃得很少，甚至晚上不吃饭，发现自己一开始节食可以减掉一些重量，但是后面就再也减不下去了。

潘丹峰解释说，基础代谢率不是一成不变的。当你节食时，特别是在节食时间比较长的情况下，身体就觉得你的能量不能够满足你的需要，就会降低基础代谢率。

“原理很复杂，简单点说，身体从正常的‘能量消耗’模式转到一个‘节能’模式。打个比方，就像你手机用电一样，当你手机快没电的时候可以选择节能模式。人体大脑

里面的下丘脑有各种激素去调节人体的状况，当你长期节食，身体调节系统就会以为你处于一种‘饥荒’状态，就会启动保护人体的‘节能’模式，促使机体的基础代谢率下降。比如，一个人每天身体的基础代谢本来要消耗1000卡路里，现在由于节食，机体启动‘节能’模式，只需消耗800卡路里，你的能量消耗下降了，就更不容易去动员储存在体内的脂肪了。”

潘丹峰表示，在临幊上碰到一些减肥的患者，因为节食能量摄入已经很少了，基础代谢率已经很低，在能量消耗比较低的情况下，很难再消耗体脂。在这种情况下，医生会建议患者适当增加进食量，将基础代谢率调高一点，然后再开始减肥。所以“吃饱了才有力气减肥”，从某种程度来说是有道理的。

## 节食危害身体 别盲目跟风减肥

大家都知道，肥胖不但影响体形，还会给身体健康带来负担，但长期过度节食，很可能带来更为严重的问题。

首先就是会导致营养失衡，某些营养素的摄入会受到影响，矿物质及维生素的长期缺乏会导致一些

身体机能下降，出现疲乏甚至贫血、免疫功能下降等症状，更容易受到微生物的侵袭和病毒的感染。其次还可能造成肌肉蛋白的丢失，肌肉蛋白减少也会使基础代谢率下降，这对我们的身体也是不利的。

潘丹峰表示，减肥有很多学问，

如果真的想减肥，还是要求助专业医生。肥胖的初步判断可通过计算体质指数(BMI)进行，也可量腰围，如果想要准确诊断可到营养专科用人体成分分析仪测定。有的人觉得自己胖，想减肥，但是通过测量，体脂并不高，医生不建议盲目跟风减肥。

## 记住这几个饮食原则 吃饱也能减肥

那么对胖人来说，如何才能科学有效地减肥呢？

潘丹峰介绍，每个人的能量消耗和代谢状况不一样，很难有适合大多数人的食谱方案。总体来说，记住这几个饮食原则，不用饿肚子一样能减肥。

### 1.少吃高能量食物

日常饮食建议选择低能量食物。“有的食物一小块就有很高的能量，我们叫做高能量食物。比如，吃点坚果、炸薯片之类的食物，也没有感觉很饱，但是这些食物能量其实是很高的。建议留意食物标签的能量栏。”潘丹峰说。

### 2.主食类建议多吃粗粮

可以把一餐白米饭换成如燕

麦、全麦面点和低升糖指数的食物(如通心粉、荞麦面等)。因为粗粮含有膳食纤维、维生素B等，营养更丰富，而且这些食物饱腹感更强，与精米面食相比，吃同样分量时更不容易出现饥饿感。

### 3.适量吃肉类，可以选择多吃白肉

白肉是指禽肉、鱼肉这一类，红肉也可适当吃，但应避免脂肪含量高的品种，如猪肉。

### 4.多吃蔬菜

应多吃一些蔬菜，特别是绿叶蔬菜或十字科的蔬菜，如生菜、菜心、西兰花、菜花等。水果应选择低能量的，如小番茄、草莓、鲜西梅等。

### 5.注意吃饭顺序，吃饭前可先

### 喝一小碗汤

喝点汤可以增加饱腹感，所以在正式吃饭前，先喝一小碗汤，然后吃半碗青菜，最后再吃饭，这样可以避免摄入过多主食。有人说，喝汤会稀释胃液，但饭前少量喝汤，对于消化功能正常的减肥者来说问题不大。

### 6.做一些基本运动

可适当做一些基本运动，如快走之类的运动。像快跑这类运动，对胖人来说并不合适，反而会加重关节负荷。

自律性较差的胖人，可到医院找专科医生，医生会根据具体情况为其制订减重方案，给出详细的食谱。

(据人民网)

## 粥油很滋补 饭焦能入药

米饭是很多人每天的主食。你喜欢喝粥还是吃米饭？喝粥时，你有没有留意过上面有一层黏稠的膜？没错！这就是粥油。吃米饭时，你有没有留意过锅底那层微微焦黄的饭焦？吃起来是不是很香呢？

广州医科大学附属第二医院番禺区中医科副主任中医师郑艳华说，其实粥油和饭焦都是调养身体的好东西。

### 粥油很滋补

很多人喜欢喝粥，一般家庭会用小米或大米来煮粥。据郑艳华介绍，《神农本草经》中记载，小米味甘咸微凉，主养肾气，去胃脾中热，益气。而《新修本草》中则记载，大米味甘平，主益气，止烦，止泄。二者用来熬粥，粥熬好后，冷却一段时间便可发现在粥的表面浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的物质，中医把它叫做米油，也就是俗称的粥油。

郑艳华说，中医认为大米熬粥后大部分的营养和精华都在粥油里，粥油有很好的滋补作用，有助益气健脾养胃。老年人不同程度地有肾精不足的问题，常喝粥油，有助补益肾精；幼儿及患有慢性胃肠炎者喝粥油，则有助补益元气、增加体力；产妇适当喝小米粥特别是粥油，也有很好的滋补作用。

### 饭焦可入药

饭焦也叫锅巴，但不是零食锅巴。郑艳华说，很早以前，民间就有以饭焦入药的做法。虽然烧焦的食物在营养学上被列为垃圾食物、致癌食物，但中医讲的饭焦只是微微焦黄的状态，并且用的是无油干烤的方式，通过炒焦来增强消食化积的功能。中医认为，饭焦具有和中、健脾、消食、止泻的作用，适合胃弱者及慢性胃炎、不思饮食者食用；脾虚、消化不良、久泻不愈的老人、小儿，以及病后消化力弱、食积腹痛者也可以食用。

### 小贴士

#### 1.粥油的制作

备小半碗小米(或大米)，洗干净待用；锅里放适量水，烧开后再加入洗净的米，待水烧开后转小火慢熬，期间不要加水。

记住，米下锅烧开后，转小火。如果喜欢稀一点，熬半个小时左右；喜欢稠点的，可再多熬20分钟。关火后不要马上搅动粥，稍放凉后，粥油就出现了。

特别提醒，想熬出优质的粥油，煮粥所用的锅必须洗干净，不能有油污。煮的时候最好用小火慢熬，而且熬制时最好不要添加任何佐料。

#### 2.饭焦的制作

郑艳华说，一般电饭煲较难煮出饭焦，煮石锅饭或煲仔饭比较容易产生饭焦。除了在外吃煲仔饭或石锅饭，想在家做也可以尝试用石锅或瓦煲自己煮，步骤像平常煮米饭那样，但也要注意掌握火候，煮到微微焦黄的状态即可。

(据《广州日报》)



饭焦