

# 越减越肥怎么办

聊聊减肥那点事

## 快速减肥 为何容易反弹

### ●因为减掉的是水分而不是脂肪

曾晶指出,减肥是一个极其考验人的意志力的过程。很多人比较向往快速减肥的方式,但是快速减肥减掉的是水分而不是脂肪,食用代餐虽然能达到快速减肥的目的,但是如果改变生活方式,一旦停止,就很容易会出现体重反弹。这是因为一般节食减肥达到7~10天时,人体的基础代谢率就会下降。人一旦节食,人体就会做出反应,以降低代谢率来应对这种节食行为。体重下降之后,人们如果放开饮食,那么我们摄入的食物热量就将远远大于消耗的能量,所以,更快的反弹将是十分正常的事了。

### ●减掉5%~6%的体重 健康更受益

现在很多女性为了使穿衣效果更好一些,过分追求“瘦成一道闪电”的效果。曾晶指出,太瘦的人(BMI指数在18.5以下)体内的蛋白量会比较低,处于一种低水平的健康状态。所谓低水平的健康状态,就是虽然人看起来精神状态不错,但因为过于瘦弱,面对外部环境对人体的各种冲击时,太瘦的人容易受到更大的伤害。比如,同样生了一场病,营养水平高的人,可能恢复的速度要远远快于消瘦的人。

曾晶提醒,我们要正确看待减肥的目标,有些人其实并不胖,但可能为了追求更好的身材或者其他的一些原因而进行减肥,甚至是抱着“瘦成一道闪电”的目标。实际上,我们只要减掉5%~6%的体重,健康就很受益了。

### ●间歇性禁食虽有道理 但不要盲目

禁食疗法诞生于18世纪的欧洲,在我国的《黄帝内经》中,也有对食忌疗法、饥饿疗法的记载。禁食疗法是指在有限的时间内,除了适量饮水、进食少量蔬菜汁外,禁食其他一切主食,以达到治疗代谢综合征的目的。

如今,很多人也采用禁食疗法来减肥,曾晶认为,间歇性禁食虽然有一定的科学道理,例如过午不食,在一些人群身上的确有效果,但也要根据个人的情况来制定,不可盲目跟风。对很多工薪家庭来说,晚餐是家庭聚餐、享受天伦之乐的时间,我们可以选择吃少点,但也无须直接就不吃晚餐了。我们可以做的就是尽量安排丰盛的早餐,正所谓早餐吃好、中午吃饱、晚上吃少,而且在营养搭配方面也要合理。

## 什么才是健康的减肥方式

### ●管住嘴:饮食要合理

对于减肥人士来说,节食很难坚持怎么办?曾晶指出,健康的减肥方式应该是合理选择食物,严格控制糖和油脂的摄入,把零食换成水果,同时要注意多食用高蛋白食物。要多吃粗粮食物,虽然粗粮食物并不符合大多数人的口味,而且通常外面的粗粮面包之类的食物为了改善口感,会放入更多的糖和各种调味剂,反而会增加不少热量。所以,想要减肥,倡导吃原始一点的食物,而不是精加工的食物。

同时,合理饮食还要注意避免这些方面的误区:

误区一:大量降低热量的摄入。建议每天减少一点,以便保持正常的新陈代谢。

误区二:不吃营养食物。奶、豆制品、花生、蛋、动物肝脏、肉等食物含有能将脂肪转为能量的营养素,应适当吃一点。

误区三:过于信赖所谓的健康食物。低糖或无糖的食物并不意味着不含热量,低脂产品通常含有较高的糖分,从热量上来说,低脂食物和同等量的高脂食物是一样的。

### ●迈开腿:运动要科学

在合理饮食的基础上,要配合一定的锻炼,包括一定量的有氧运动还有力量训练,这一切都是为了在体重减少的同时,尽量避免身体上骨骼肌的减少。在静态条件下,肌肉消耗的能量为脂肪的1.5倍,更多的肌肉通常意味着更好的减肥效果。

运动强度要在身体承受的范围之内:靠运动减肥的人,可以根据自身的条件,每次运动1~2小时,以中速跑、跳绳等有氧运动为主,再配合适当的力量训练。同时值得注意的是,一味地增加运动时间和强度也是不可取的。

运动减肥时不宜饿着肚子:很多减肥的人都有一个疑问:运动前后该不该吃饭?运动前一定要吃一点容易消化的东西,如香蕉、葡萄干、含高碳水化合物运动饮料等,这样也能达到减肥的效果,而且不会因为低血糖而产生不适。此外,应该在进食30分钟之后再运动,不要吃脂肪和蛋白质类等不易消化的食物。

运动后要控制好食欲:很多人在运动消耗之后会有饥饿感,所以想大吃一顿。其实对于减肥的人来说,运动后可以吃一些含糖和蛋白质的食物,如脱脂酸奶、全麦饼干、瘦肉制品等。但要注意减少脂肪特别是饱和脂肪酸的摄入,甜点和汉堡之类的最好别吃。

### ●提醒:不要天天称体重

要记住“欲速则不达”,减肥的速度最好控制在一个月减一两公斤就好。而且,在减肥的过程中不宜天天称体重,一周称一次就好,因为称体重太频繁,很可能导致人体的正常生理因素产生波动。称体重也是有技巧的,最好选择在刚起床且空腹排便完毕的时候称。

要建立可执行的减肥方案,可执行才能坚持下去。减肥计划要根据个人的不同情况来制定,有些人的减肥欲望很强烈,但是缺少耐心。可以尝试减掉晚上的主食,只吃青菜和肉,喝点汤,或者把大米饭换做红豆饭,会有比较快速的减肥效果。

(羊晚)

每到夏天,爱美的女性都会觉得自己很胖,于是开始尝试各种减肥方式。减肥对于很多人来说,是一件拿得起、放不下的事情,许多人在尝试节食、运动、药物减肥等方式后,均以失败告终。

减肥为何这么难?武警广东省总队医院营养科主任曾晶介绍,这是因为人体对体内脂肪和体重的下降非常敏感,一旦发现两者明显下降,马上会刺激饥饿感和食欲,提醒人体多摄入食物,以维持原来的体重。然而,这却成为减肥的最大障碍。