

7 天瘦 7 斤 西红柿减肥法 真有那么神奇？



夏天渐渐进入尾声，各种高效减肥的方法卷土重来，占据仍站在减肥失败阵地的爱美女孩们的视野，神奇的“西红柿减肥法”就是其中的一个。7 天瘦 7 斤、3 个月狂减 30 斤……所有爱美女孩理想中的减肥战绩，据说用简单的西红柿减肥法就能达到。这是真的吗？

传言 晚餐吃西红柿能快速减肥

只要在网上搜索“西红柿减肥法”，就会有一堆减肥信息跑出来。

追踪这种减肥法的源头，是“日本第一的西红柿博士”唐泽明的观点。这位专家在著作《晚间西红柿减肥》中，大肆宣扬了西红柿的好处，并总结出晚餐吃西红柿最有利于减肥。经过网络传播和无数实践者的示范，甚至创造出 7 天瘦 7 斤、3 个月狂减 30 斤的骄人战绩。网络热传的观点普遍认为，西红柿之所以能快速减肥，要得益于其四大优点：西红柿含有柠檬酸，能促进糖分代谢；番

茄红素能吸收多余脂肪；膳食纤维和果胶，加快肠胃蠕动、排出体内废物；与油脂类食物同吃能消除便秘，与碳水化合物同食能让血糖不易升高。

专家 就是偷换概念 多数蔬果都是高纤食物

“在学术界还没有见过西红柿减肥这样的观点和研究。”肥胖与糖尿病减重外科专家骆衍新表示，他查阅过很多资料，不仅没有支持西红柿减肥的观点，甚至传说中对减肥居功至伟的“番茄红素”目前学术界并未完全清楚这种物质的构成和功能，难以将西红柿与减肥直接画上等号。

在骆衍新看来，将西红柿塑造成减肥圣品，有点偷换概念的嫌疑。首先，柠檬酸并非西红柿独有的，比起西红柿，柑橘类植物如柠檬、青柠等含量更高。研究表明，这种物质的作用是促进糖分和蛋白质

的代谢，从这个角度看，吃西红柿对减肥是有好处的。

其次，纤维的确有热量低、容易产生饱腹感、加快肠胃蠕动、促进体内废物排出的作用。但大部分蔬菜和水果中都含有膳食纤维和果胶。而粗粮中更含有丰富的纤维，并非只有西红柿富含纤维。至于降糖、解除便秘的功能，高纤维食物都有这些好处。

因此，西红柿作为一种高纤维、维生素丰富的食物，的确是一种有利于健康、减肥的物质。但这和多数高纤的蔬菜水果并没有多大的区别，更别说是快速减肥了。

健康减肥一个月瘦 5 斤为理想

很多爱美女士容易被各种神奇的减肥法所误导，在于她们并没有正确地认识到减肥的关键。骆衍新说，减肥的核心是摄入与消耗的关系：按照能量守恒定律，摄入多消耗少，人就容易变胖，相反，就可以减肥。因此，减肥的关键也是两方面：一个是减少摄入，即少吃东西；另一个是增加消耗，其中运动就是公认最健康的减肥方式。

如果只是晚上吃西红柿，其他正餐正常吃或吃更多，并没有减少能量摄入和增加能量消耗，因此，要达到

一个星期瘦 7 斤几乎是不可能的。骆衍新表示，从科学、健康的角度看，正常人一个月瘦 5 斤左右是比较理想的减肥速度。他强调，除非 BMI(体重指数)超过 27 的超胖患者，一般人减肥就是运动加上合理膳食。

另外，从营养均衡的角度看，也不建议长期大量吃西红柿。西红柿的确含有丰富的营养，但并非包含人体所需的所有营养物质。因此，更建议多吃各种蔬菜、水果、粗粮，既有利于营养均衡，又有利于减肥、保持健康。

(林恒华)

