

每逢佳节胖三斤 节后减肥 别踩这些坑

记者 刘威

春节假期的欢乐时光还历历在目,然而当你站上体重秤,那攀升的数字却让人瞬间“破防”。春节后,很多市民开启了减肥瘦身大计,尝试五花八门的减肥“招数”。不过医生也提醒,切勿因想快速“掉肉”而掉进一些误区。那么,减肥常见的“坑”有哪些?怎样减肥更科学?



1 不吃主食 可能减出营养不良

春节后,为了减肥,市民周女士午餐和晚餐只吃青菜,不吃主食。

“长期不吃主食只吃蔬菜,会造成严重营养不良。”宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众提醒说,这是因为主食主要是粮谷类食物,含有丰富的碳水化合物、膳食纤维、维生素、矿物质等,是人体最直接的能量来源物质。仅靠蔬菜充饥,往往能量来源不足,不仅容易饥饿,而且蛋白质摄入不足,长期如此会造成严重的营养不良,一旦恢复主食,体重也很容易反弹。对于减肥的人来说,每日至少要摄入100g~150g主食。

2 粗粮吃得越多越瘦? 当心营养不良

“面包要吃全麦的,粮食要吃粗纤维的。”很多减肥人群认为吃粗纤维多的食物有利于减肥,而且吃得越多越好。

“这其实也是个减肥误区。粗粮虽好,但吃得太多可能影响健康。”陈启众进一步解释,“过量摄入膳食纤维,可能影响钙、铁、锌等元素的吸收,导致缺铁性贫血、骨质疏松等问题。还可能降低蛋白质的消化吸收率,造成营养不良。胃肠功能较弱的人,吃太多膳食纤维对胃肠也是很大的负担。一般建议,每天吃粗粮的量以主食的三分之一为宜。”

节后想减肥 试试这些饮食法

陈启众推荐,想通过饮食减肥的人,可以试试以下饮食减肥法。

高蛋白减肥法,是通过吃高蛋白的食物来阻止摄入更多碳水化合物,达到减肥的目标。但过多的高蛋白质饮食也会增加肾脏的负担,最好在营养师指导下食用。

“生酮饮食减肥法,就是不吃碳水化合物类食物,以脂肪尤其是中链脂肪、蛋白质类食物为主,所有含碳水的食物均不食用,如粮谷类、水果、高碳水蔬菜、豆类、薯类、精制糖类等食物。这种减肥法一般短期使用减肥效果显著,长期使用副作用较大。”陈启众介绍,也可以尝试断食减肥法,包括5+2断食法、16+8断食法、隔日断食法。常用的饮食减肥法还有低热量平衡膳食减肥法、低碳水减肥法、代餐减肥法等。但这些方法都建议在营养师的指导下进行。

减肥误区

3 水果代替主食 可能越吃越胖

一个春节胖了快十斤,这让市民陈女士很闹心,她下定决心减肥。“每天晚饭不吃主食,只吃些水果。坚持几天后,一称体重,发现不但没减轻,还更重了,这是为什么?”

“很多女性认为多吃水果既可以美容,又可以减肥。但其实,吃水果过量可能导致越吃越胖。”陈启众解释说,这是因为许多水果富含糖分,吃得过多就会变成脂肪被身体储存起来。另外,水果中的蛋白质含量极低,如果长时间用水果代替正餐,可能造成蛋白质缺乏,造成营养不良。

想减肥的人群,可以把低热量水果作为减肥食谱的“配角”,如苹果、猕猴桃、柠檬、柑橘、梨类等。

4 运动量越大瘦得越快? 可能导致运动损伤

有些人为了减脂拼命锻炼,以为运动越多、练到大汗淋漓会瘦得越快。当然,适当的运动能够强身塑体,但过度的运动,特别是短时间内的低强度锻炼,很可能导致运动性损伤、疲劳感。另外,运动后暴汗,其实减掉的是体内的水分而不是脂肪,在合理补充水分后体重就会很快恢复。出汗量的多少和脂肪的减少不是一回事。

因此,想要通过运动减肥的人,一定要找到适合自己的运动方式。在运动的强度上要循序渐进,时间上要持之以恒,这样才能减肥健康两不误。

制图:蔡廷

中医方法助你掉秤

如何让身体从过年的“油腻”状态摆脱出来?再来了解一些中医的减肥方法吧!

银川市中医医院治未病中心副主任医师马巧玲介绍,中药是临床上常用的中医减肥治疗手段,如果肥胖的同时身体偏虚,畏寒肢冷,寒湿较重,比较适合内服中药。针刺、穴位埋线、拔罐、刮痧、艾灸、耳穴压豆、中药茶饮等传统中医药手段,都有助于健康减肥。

另外,中医将肥胖分为4种证型:胃热滞脾证、痰湿内盛证、脾虚不运证、脾肾阳虚证,每种证型适用的减肥方法也不同。减肥人群可到医院专科就诊后,根据医生辩证治疗。

提醒

减肥要循序渐进

医生最后提醒,减肥并非越快越好,较理想的减肥目标应是6个月内减少当前体重的5%~10%,合理的减肥速度为每月减2公斤~4公斤为宜。对于女性来说,过度减肥除了可能引起继发性闭经外,还可能诱发厌食症,导致营养不良、脱发、脂肪肝、贫血等,损害健康。

小贴士

试试这款减肥茶

荷叶茶:荷叶9克、山楂9克、陈皮9克。用沸水浸泡30分钟后饮用,以此代茶,每日1剂,可理气行水、消食导滞、降脂减肥。适合脾虚湿盛型肥胖者和高脂血症等。

