

“花式”减肥不可取 肥没减成伤身体

专家指出,科学减肥一要正确饮食二要增加运动三要养成良好的生活习惯



在日常生活中,“我要减肥”成了不少人的口头禅。有人通过多运动来减肥,有人尽量少吃点来保持好的身材。可是有些人却既想多吃,又不想长胖,于是就选择了一些比较极端的减肥方式。那么,如何正确减肥呢?本报记者进行了专访。

□本报首席记者 李惶 记者 赵晓华

催吐减肥 让她的身体越来越差

“想想之前催吐的经历,真是太可怕了。”即将大学毕业的晓涵(化名)一直喊着自己太胖,想在进入职场时以新的形象出现。所以,3个月前晓涵便开始了自己的减肥计划,而且周围的同学朋友都发现,晓涵的减肥计划特别见效,才三个月的时间,她就从130多斤瘦到了110斤。

可是,晓涵最近却发现自己对食物越来越没有兴趣了,虽然体重一直再降,可身体却越来越差了。原来,晓涵为了在享受美食的同时,还可以快速减肥,便采取了催吐减肥法。“我在网上查到不少人都在采用先吃饭再催吐的减肥方法,便也开始执行了。而且实施起来减肥效果

还不错,便一直用着这种方法,可没想到身体似乎出了问题。”说到这里,晓涵有些害怕。

晓涵将自己的经历发到了网上,没想到得到了很多人的回应,甚至有不少人声称这是一种有效的减肥方式。“更夸张的是,居然有人给我推荐了一个催吐减肥人群社区的App,里面的人大多都是长期催吐人员,她们为了在减肥的同时还能享用美食,每天用各种办法把吃进去的东西再吐出来。”晓涵说,身体出现问题后,她去了医院就诊,医生告诉晓涵,如果继续采用这种极端的方法减肥,很有可能会患上厌食症,到了那时候真的会追悔莫及。

“液断减肥法”走红 敞开吃真能瘦?

“这种被各种博主热情推荐的‘液断减肥法’,简单来讲就是每天只摄入液体食物,如奶茶、咖啡、鸡汤、蔬菜汤或者鸡蛋羹等,还有博主表示,不用看这些食物的热量,敞开了吃也能瘦。”家住新华区的刘女士就是热衷于“液断减肥法”的一位。刘女士说,最近两个月自己工作强度增大,出现了“压力肥”。为了保持身材,她干脆戒了中、晚餐主食,采用“液断减肥法”进行减肥。

两个月来,刘女士以各类奶茶、咖啡、鸡蛋羹等“液体”饮食来充饥、解压。可两个月下来,刘女士的体重反而增加了,脸上还冒出了很多痘痘,严重影响了她的形象。

无奈之下,刘女士去了医院就诊。经过系统检查,详细询问病因后,接诊医生说,刘女士出现这种情况是由于饮食结

构不合理造成的。摄入过多奶茶、咖啡、鸡蛋羹等,就会导致体重增加,同时促使体内血糖上升,分泌胰岛素样生长因子,促进皮脂分泌和毛囊皮脂腺开口的过度角化,从而诱发了痤疮。

刘女士说,医生告诉自己,不看食物热量值、种类以及升糖指数,仅仅只靠进食“流食”就想要达到减肥的目的,其实是一种既没有科学依据,又“偷懒”的行为。“医生说西瓜很甜,糖分很高,吃多了难免会长胖,如果按照‘液断减肥法’的要求,将西瓜打成西瓜汁,虽然进食的载体变成了液体,但喝多了仍然会发胖。同理来讲,大多数奶茶的热量也很高,喝多了不仅会长肉,还会长痘,甚至引发其他疾病。”刘女士说,自己终于明白了想要减肥,还要管住嘴迈开腿。

半年不吃“碳水” 脱发又怕冷

梅梅(化名)是一个“00后”小姑娘,近两个月她发现自己特别怕冷,月经稀少,发际线也越来越高了。为此,梅梅来到医院进行了检查。在医生的仔细询问下,梅梅说出了自己的减肥历程。身高165厘米的梅梅,体重曾达到了70公斤,为了变美,梅梅尝试了各种减肥方式,特别是在饮食方面几乎不吃碳水类食物,只吃水煮的蔬菜或者水煮蛋,并且不吃蛋黄。

最终,梅梅半年瘦了20公斤,可同时出现了相应的症状。问清楚病因后,医生告诉梅梅,她的问题是长期不良饮食造成的,如今梅梅已经有了轻度的神经性厌食症症状,甚至在多吃食物后,会不

停地工作或者报复性消费。“之后,医生为我开了增强食欲的药物,并开解我放松心情,尝试着去吃一部分脂肪较低的食物。”梅梅说,在医生的建议下,自己决定把每日的食物尽量换成低脂肪高蛋白类,并要适量摄入相应的碳水化合物。

按照医生制定的饮食方案,梅梅坚持了两个月,如今她的月经已经恢复正常,也没有往常怕冷了,变高的发际线也在逐渐恢复。如今,梅梅明白了标准的健康饮食是一种均衡饮食,其中碳水化合物提供的能量最好占到50%,过度偏食、碳水摄入不足会造成低血糖、月经不调、营养不良、脱发等,甚至造成记忆力下降,失忆。



■选择适合自己的运动方式进行减肥。(资料图片)本报记者 张海强 摄

专家观点

减肥应减少体脂而不是体重

“普通人快速减肥需要合理的计划和科学的方法,而不是盲目追求速度。普通人如果采取健康的饮食和适当的运动,一年内减掉50—100斤是有可能的,但具体情况因人而异。”石家庄市人民医院建华院区内分泌科主任吴韬说道。

吴韬介绍说,快速减肥虽可以在短时间内看到明显的体重下降,但这种减肥方式可能会对身体造成一些不良影响。例如,过度节食或高强度的运动会导致身体营养不良、免疫力下降,甚至引发疾病。此外,快速减肥也可能对心理健康造成负面影响。

“减肥应该是一个渐进的过程,需

要坚持健康的生活方式,如均衡的饮食、适量的运动和良好的睡眠等。通过逐步减少体重,可以让身体逐渐适应新的体重,减少快速减肥带来的负面影响。”吴韬提出了建议。

吴韬解释说,减肥的目标应该是减少体脂,而不仅仅减少体重。“人体内的体重由多种成分组成,包括肌肉、脂肪、水分等。当一个人减肥时,如果只是减少体重,而没有针对性地减少脂肪,那么减去的体重可能主要是肌肉和水分,而不是脂肪。”吴韬说,只减重不仅会影响身体健康,还会因为身体失去过多肌肉和水分影响到代谢和健康。

应采用安全有效的减肥方法

“有些人为了减肥,戒掉了一切肉类和‘碳水’,这种做法是不对的。”吴韬说,蔬菜和水果富含膳食纤维、维生素和矿物质等营养物质,有助于增加饱腹感、降低热量摄入,很适合减肥。可肉类和碳水化合物也是人体所需的营养物质,完全戒掉可能会造成营养不良。

在减肥期间选择肉类时,吴韬建议,可选择瘦肉、鸡胸肉、鱼肉等低脂肪、高蛋白的品种,并控制摄入量。“碳水化合物方面,还可以选择低GI(升糖指数)的优质碳水,如全麦面包、糙米、

燕麦等,尽量避免摄入过多的细粮米类和细粮面食。”吴韬说。

“总的来说,正确科学地减重应该是健康、持久且不伤身体的,这需要合理的饮食、适当的运动和良好的生活习惯。在开始减肥计划之前,最好听取医生或营养师的建议,以确保减肥方法的安全和有效性。”吴韬说,减肥是一个长期的过程,而不是一时的冲动。保持持之以恒的心态,不要轻易放弃。只有坚持下去,才能真正实现健康有效的减重。

这样做可以有效减肥

此外,吴韬还给出了以下减肥建议:

尽量选择新鲜、天然的食物,控制总热量摄入,避免高糖、高脂、高盐的食物。同时,要确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,以维持身体的正常运转。

增加运动量也是关键。根据个人

情况选择适合自己的运动方式,如跑步、游泳、健身等。适量的运动可以提高新陈代谢,加速脂肪燃烧,增强肌肉力量。

养成良好的生活习惯也非常重要。保证充足的睡眠、减少压力、不吸烟不喝酒等都能帮助身体维持良好的状态。