

靠喝某种饮品减脂瘦身？只能是一厢情愿

专家：减脂需要合理的饮食和坚持运动才能取得良好效果



“边喝茶边减肥。”听起来是不是很有吸引力？绝对能吸引不少奶茶、茶饮爱好者。或许是抓住了想要瘦身人士的诉求，如今多家茶饮店推出了纤体饮品，其中以羽衣甘蓝为主的纤体饮品较为火爆。社交平台上不少网友还为此类饮品打上“超模同款”标签，成为身材管理人士手中的“网红杯”。除了羽衣甘蓝纤体饮品外，水果茶、油柑茶、香水柠檬茶等“新式茶饮”也成为瘦身饮品，就连能提高代谢的黑咖啡也成为了减重神器。那么，这些饮品真的能“越喝越瘦”吗？对此，记者在进行探访的同时，也采访了相关专家。专家说，瘦身除了“管住嘴”，还要“迈开腿”，单纯想通过喝某种饮品是无法实现瘦身的。

□本报记者 李惺 赵晓华

羽衣甘蓝纤体饮品有减脂功能？

原本口感苦涩的羽衣甘蓝突然成为“减肥必备”，除了纤体饮品外，网友也在社交平台上晒出了多种羽衣甘蓝“掉秤”食谱，还有评论称它为“减脂必吃”和“通便神器”。

“身边很多在做身材管理的朋友都在喝奶茶店的羽衣甘蓝纤体饮品，因此，减脂期间我也经常买来喝。”26岁的市民杜女士说，她刚点了一杯“羽衣纤体瓶”，其成分包含新鲜的羽衣甘蓝，还特别添加了奇亚籽。杜女士说，她已陆陆续续这样喝了近半年，是否带来了瘦身效果，她不好判断，不过饱腹感确实比较强。

记者在探访时也注意到，有的饮品店里的羽衣甘蓝饮品的成分表里，只有新鲜的羽衣甘蓝和奇亚籽，而有的成分表里除了新鲜的羽衣甘蓝和奇亚籽外，还加入了苹果和柠檬片。在购买这类饮品时，消费者都说，买这款饮品是因为里面添加了羽衣甘蓝，口感清爽，有纤体功能。

除了饮品店外，记者在便利店，也发现和羽衣甘蓝相关的“轻畅”饮品，其中包括酸奶、果蔬汁、羽衣甘蓝高纤粉等，这些几乎都标注着“纤体”“控糖”“抗氧化”等功效，吸引了不少追求健康瘦身的消费者。对此，27岁的健身爱好者范女士说出了自己的看法：“我算过一笔账，500毫升果蔬汁热量相当于半碗米饭，虽然比普通奶茶低，但减脂效果或许有限。我觉得饮用后的‘轻盈感’是心理作用，虽然羽衣甘蓝饮品的饱腹感的确比普通茶饮强，但如果正餐照常吃，还不运动，那减脂效果一定会打折的。”

羽衣甘蓝并非人人都适合食用

那么，爆火的羽衣甘蓝饮品真的能瘦身吗？对此，河北医科大学第三医院中西医结合治未病中心、河北省知名营养健康专家雷敏教授说，羽衣甘蓝作为一种蔬菜，确实富含膳食纤维、维生素K和钙等营养素，本身的热量的确很低，但其减脂效果也不能被过度夸大。“羽衣甘蓝一旦榨汁，也会有一部分维生素、植物化学物等营养素随之流失，用它来代替糖饮料对减重有优势，但比吃需要咀嚼的拌甘蓝菜的饱腹感要差点。”她提醒，减脂的关键在于均衡饮食和运动，而非依赖某种“超级食物”。

此外，雷敏建议，羽衣甘蓝的最佳食用方式是急火

快炒、焯水凉拌或蒸煮，以最大限度保留营养。当前市面流行的“瘦身饮品”常以“零糖”“抗氧化”等健康概念包装，利用的是一些人对身材管理的迫切需求。而且雷敏还强调，羽衣甘蓝并非人人都适合食用。“当我们说一种蔬菜能减肥，不管是羽衣甘蓝还是其他蔬菜，是指你吃了它，就减少了其他食物的摄入，总体上少摄入了热量，通过这种方式有助于减肥。并不是说它像药一样，在其他生活方式不变的情况下，吃了就能减肥。这个不仅羽衣甘蓝做不到，别的食物也做不到。”雷敏说，即使有减肥瘦身的需求，也不建议天天吃羽衣甘蓝，有些人群也不适合长期食用。

“羽衣甘蓝中的维生素K含量比较高，维生素K有凝血作用，如果有心脏病的人，长期大量食用羽衣甘蓝，会产生抗药性。另外，羽衣甘蓝含有硫苷，硫苷在人体内会被代谢成异硫氰酸盐等物质，而异硫氰酸盐会抑制甲状腺对碘的摄取和利用。如果长期、大量食用羽衣甘蓝，使得异硫氰酸盐在体内积累到一定程度，就可能干扰甲状腺激素的合成，导致甲状腺代偿性肿大，影响甲状腺的健康。”雷敏解释。

摄取膳食纤维并不是越多越好

记者在采访时还发现，除了羽衣甘蓝纤体饮品外，油柑、香水柠檬等水果饮品，也因膳食纤维含量比较高可以抑制肠道对脂肪和碳水化合物的吸收速度被不少想要瘦身的人士推崇。

对此，雷敏也给出了建议。“膳食纤维并不是越多越好，过量摄入会引起胃肠道不适，也会使一些矿物质的吸收减少，对身体产生不利影响。通过只喝水果茶来‘排油减脂’，其实也是存在健康隐患的，也容易导致我们身体内的蛋白质、必需脂肪酸等营养物质的缺乏。也就是说，单靠饮用这些茶饮实现显著的减脂效果，也是不切实际的。”雷敏说，排便并不等于排油减脂，腹泻不仅不能瘦身排毒，还对身体有极大的损伤。腹泻只是身体水分及电解质的丧失，并不是减脂。长时间腹泻容易致人体电解质紊乱，严重的还可能引发生命危险。

在雷敏看来，减脂的方法是多元化的，需要结合合理的饮食和运动习惯，长期稳定地进行，因为只有这样才能取得有效的减脂效果。而且从健康角度来看，和饮用水果茶相比，吃新鲜的水果和蔬菜或许更好。因为吃相同量的

新鲜水果和蔬菜，可以让我们的饱腹感更强。

依靠咖啡提高新陈代谢危害大

“医生，我取快递弯腰的时候闪到腰了，感觉特别疼！”近日，30岁的张女士来到医院就诊，经过检查她最终被确诊为骨质疏松性压缩性骨折。医生在询问中了解到，张女士日常有一个习惯，那就是喝咖啡，而且有时一天会喝好几杯。

张女士是一名自媒体创业者，由于工作原因，她经常熬夜，并逐渐养成了每日喝咖啡的习惯。日均3—4杯咖啡，已成她雷打不动的习惯；晨起提高代谢消肿特定黑咖啡，午间提神美式，有时深夜还要来一杯美式提神……作为重度咖啡爱好者，这样的习惯已经持续了两三年。

对此，接诊医生解释，张女士的骨质疏松与长期大量饮用咖啡脱不了干系。咖啡中的咖啡因和草酸等成分会影响钙的吸收，增加钙的流失，导致成骨细胞减退。此外，张女士熬夜、缺乏运动，以及在室内晒不到太阳，骨转化量少，这些因素也增加了骨质疏松的风险。

记者在采访时注意到，现在不少热衷瘦身的人士，对咖啡特别是黑咖啡兴趣很浓。“黑咖啡不仅可以提神醒脑，还能促进新陈代谢、抗氧化、改善消化、抑制食欲等。对于我这种不爱运动却想瘦身的人来说太适用了。”市民刘女士说道。

对此，雷敏提醒，饮用咖啡等含咖啡因的饮品一定要适量。对于有些人来说，过度饮用除了造成骨质疏松外，还可能会导致其他的身体不适。“黑咖啡的确能够在一定程度上促进血液循环、提高机体新陈代谢的速度，有着较好的提神醒脑、开胃消食、利尿醒酒的功效。”雷敏说道，那是因为黑咖啡中含有较多的咖啡因，可以对交感神经造成一定的刺激，从而刺激胃肠道，分泌出更多胃酸，提升机体的消化功能。此外还有利于促进血液循环，提高机体的新陈代谢。适当饮用黑咖啡，对于身体具有一定的益处，但是不建议一次性饮用较多的黑咖啡。如果一次性饮用过多，可能会过度刺激胃肠道，导致腹痛、腹泻等不适症状，还有可能导致中枢神经过度兴奋，导致失眠、心悸。

因此，雷敏建议，在日常生活中无论是黑咖啡还是其他类型的咖啡都需适量，单纯靠咖啡特别是黑咖啡瘦身是不可取的，想要真正减脂还是要使用更为合理和健康的方法来完成。

