



对于减重的人来说，  
谁没尝试过一两个“偏方”，  
听说过一两个“妙招”呢.....

(常翠青)

### 1. 当感觉到饿的时候，是在消耗脂肪，在减肥？——不是

人感到饥饿是机体的一种保护性反应，告诉你该吃点东西补充能量了。如不及时补充，机体会首先消耗体内储备的糖原，以维持血糖水平；当糖原耗尽，还不吃东西，就会出现低血糖反应，如头晕。只有当长期饥饿时，机体才会动用体内储存的脂肪，此时如果还不进食，短期内大量动用脂肪会出现酮症酸中毒。

### 2. 减肥一点甜食都不能吃——不是

这取决于甜食本身所含的能量和甜食的摄入量。经常摄入大量高能量甜食，容易使人发胖。如果甜食本身是低能量食品，其甜味是因为添加了甜味剂，这样的甜食不会使人发胖；另外，虽然甜食是高能量食品，但摄入量很少，或摄入量比较多，但不是一次性摄入，而且没有超过一天所需要的总能量，也不会使人肥胖。

### 3. 减肥必须戒掉零食——不一定

这取决于你一天的能量摄入和消耗之间的平衡，以及零食的质和量

下列情况不必戒掉零食：

一、你每天摄入的总能量是固定的，零食只是其中的一部分，并不是额外增加的量。

二、偶尔吃了额外的零食后，增加运动量将之消耗掉。

三、以低能量密度食品替换原来经常吃的高能量密度零食。

如果你做不到上述几点，为了减肥，还是戒掉零食为好，但应该逐步戒掉，而不是一下子戒掉。记住了么？

### 4. 不吃主食能减肥——不推荐

研究发现单纯控制饮食，特别是不吃主食虽然也能减轻体重，但除脂肪组织减少外，肌肉组织也会丢失，新陈代谢率也可能降低，使机体储存脂肪的消耗亦相应减少，导致体重下降速度减慢或不再下降。这时，如果要使体重不反弹或使体重进一步降低，就需要摄入能量更低的食物，而极低能量饮食中的营养素往往不能满足身体的需要，对健康有害。

#### “那该怎么办”

在控制、减少能量摄入的基础上进行运动是十分重要的。运动能够提高机体的新陈代谢，消耗身体更多的脂肪，并能强壮肌肉，防止肌肉组织丢失，从而提高了饮食治疗减肥的效果，同时也有效地防止了过度控制饮食所造成的副作用。

恩，吃动平衡能保持健康体重，是减重的真谛！