



不吃主食真能减肥吗

(范志红_原创营养信息)

夏天来了，爱美人士的减肥又掀起一轮高潮，很多人把不吃主食当作减肥捷径，在她们看来，碳水化合物简直是减肥的噩梦。有时尚杂志的调查显示，因为担心长胖，60%多的女性白领每天摄入的主食不足 250 克。

主食是肥胖的元凶吗？不吃主食就一定能减肥成功？长期不吃主食会对身体有伤害吗？哪些主食，或者怎么吃主食才能既保证营养供给，又保持完美体型？——把这篇以前的稿子再拿出来给朋友们分享。

1. 你是主食“绝缘体”吗？

现在很多人一说减肥，就拒绝吃主食，总觉得主食热量很高，只吃肉，或者蔬菜、水果等，吃主食就一定会导致肥胖吗？如果只吃肉，或者只吃蔬菜和水果就能减肥成功吗？

回答这个问题，无需多高的专业知识水平，只要从历史和地理角度来想想就明白了。30 年前，中国人是用大碗吃饭、大海碗装面条的，可是那时候人们都

很瘦。现在饭碗越来越小，人们肚子上的肥肉却越来越多。再看看世界范围内，欧美各国都是很少吃主食的，甚至有很多人早就失去了主食的概念，但是他们却很胖，比每天认真吃主食的日本、韩国、东南亚国家等都要胖。所以，吃主食和发胖之间，没有什么必然联系；少吃主食，也未必会让人变瘦。

那么，只吃肉会不会变瘦呢？的确会的。前提是你根本不吃任何含碳水化合物的东西，除了传统主食和面包之外，还包括各种甜食蛋糕点心，包括膨化食品和水果干，包括土豆和红薯，包括各种水果.....甚至牛奶都不能多喝，因为其中含有乳糖。这样会很快地减重，但问题是，一旦恢复正常饮食，马上就会飞快反弹。除非你像明星那样下定决心一辈子过这种悲惨的生活，否则还是不要反复折腾自己。专家早就警告，体重上上下下地反复，会严重促进衰老，损害体质，比一直胖着还要糟糕。

背景：不吃主食减肥的历史

在20世纪50—60年代，出现了几种宣扬低碳水化合物饮食的流行减肥膳食，要求限制高碳水化合物食品，而可以自由摄取富含蛋白质和脂肪的食物。它们的理论基础是：吃高蛋白高脂肪的食物时，人们比较容易满足，进食量会有所下降。同时，因为碳水化合物不足，脂肪不能充分“燃烧”，蛋白质也会快速分解，因此吃进去的蛋白质和脂肪也很难为人体充分利用，营养素的“浪费”会促进体重的下降。这些膳食受到热烈欢迎的主要原因是：体重下降速度的确很快，称体重的时候心里非常开心。

不过，研究很快就证明，所谓的更多体重下降，不过是体内水分平衡失调的结果。尽管体重下降很快，但是人体却同时面临蛋白质分解、慢性疾病风险上升和骨质疏松的风险，肝脏和肾脏也承受着沉重负担。同时，这种膳食不能维持很久，因为不吃一点淀粉食物的生活令人实在难以忍受。在七十年代当中，低碳水化合物膳食流行一时，但很快又趋于低潮。

在世纪交接之时，经过改良的低碳水化合物膳食悄然回潮，并在几年内逐渐趋热。有大批研究证明，与低脂肪高碳水化合物膳食相比，提供充足维生素和矿物质的低碳水化合物食物能够较为快速地降低体重，而且并不会影响身体成分，也没有显著地升高血脂，甚至一些研究得出了高脂肪高蛋白膳食可以改善血脂的结果。在这种背景之下，很多人又开始用不吃主食的方法来减肥。

于是，希望减肥的人常常会听到劝告：少吃淀粉和糖，只要不吃饭不吃甜食，随便吃蔬菜和肉类，你就能够减肥。很多人也因此真的体验了短期的“成功”，体重在三个月中持续下降。然而不幸的是，他们的快乐没有持续多久，因为只要重新开始吃主食，体重就会一路反弹，回到从前。

2005年4月，美国相关临床营养专家、医学家、食品学家和法规管理专家专门召开大会，讨论与低碳水化合物减肥法有关的科学问题。实验证据表明，低碳水化合物饮食能在短期内引起快速的体重下降，下降速度要比同样能量的低脂肪高碳水化合物食谱快一些。然而，这种优势只能在短时间内表现。从一年时间来看，它没有任何优势。也就是说，它只能让人们一时开心，却不是让人长期保持苗条的理想方法。

然而，什么叫做减肥成功呢？国际上公认的成功指标，是在体重降低之后能做到6个月不反弹。不幸的是，低碳水化合物减肥法一旦停止，就会迅速反弹。通过国际指标来衡量这种方法，几乎不能让人得到最终的减肥成功。

2. 不吃主食的麻烦你怕不怕

主食作为碳水化合物的主要来源，如果长期摄入不足，会对健康产生哪些影响？是不是会影响到女性的美丽呢？还有人担心不吃主食会变笨，有这种说法吗？

不吃主食的生活，从生活质量来说是很低的。国外研究发现，让人们吃油少盐少的饮食，大部分人能够坚持下去；但如果完全不吃含淀粉的主食和含糖的水果，人们都觉得难以长期坚持。从营养上来说，这种饮食也是营养不平衡的，而且长期持续下去，可能带来多种方面的健康损害。

只要想想就知道，人的胃肠总是要用某些成分来填充的。如果膳食中碳水化合物过低，那么人们所吃进去的都是什么呢？如果以鱼肉蛋类替代主食来充饥，势必是高蛋白高脂肪膳食，而这样的膳食容易引发电解质紊乱、低血压、疲乏、心律失常、酮症、高尿酸血症、痛风、骨质疏松、肾结石和肾功能紊乱等问题。同时，长期高脂肪低碳水化合物膳食将会抑制胰岛素分泌，降低胰岛素敏感性，最终促进糖尿病的发生。

多数女性不吃主食之后，并没有增加动物性食品和豆制品，或者仅仅是增加

了一点蔬菜、番茄、黄瓜之类低碳水化合物食品。这样就会造成饥饿，带来蛋白质摄入量严重下降的问题，同时还导致多种维生素和矿物质缺乏。

很多女性发现，在不吃主食一段时间之后，她们的皮肤都变差了，原来细腻光洁的肤质不复存在，变得质粗、松弛而黯淡。梳头的时候发现，头发脱落越来越多，原来柔顺美丽的头发变得干枯或油腻。因为碳水化合物过低会发生“酮症”，呼气都有股烂苹果味道。那些只吃蔬菜水果的女性中，有一部分人因为蛋白质营养不良、铁供应不足而导致贫血、闭经、卵巢萎缩，甚至患上浮肿病。

还有很多女性发现，在不吃主食之后，她们的记忆力明显下降，大脑思维能力也打了折扣，还有一些人发现她们开始失眠。家人的朋友发现她们脾气古怪，情绪烦躁，难以沟通，其实这也是不吃主食减肥法的一大副作用。

3. 聪明吃主食，一边吃，一边瘦

要健康地减肥，比较合理的膳食结构是什么样的？对于减肥的女性来说，一天应该摄入多少主食，在品种选择和搭配，以及烹饪方式的选择方面有哪些讲究呢？

健康的减肥，要减少的只是油脂、甜食和精白米饭，而不是拒绝一切碳水化合物食品。那些生命所需的营养素，一种也不能少，甚至还要增加，才能促进脂肪的分解，维护美丽的肌肤，加强女性的魅力和活力。合理选择主食，可以既减少一餐中的能量（卡路里），又增加营养素供应，同时还不会带来饥饿感。采取这样的主食策略，才能做到有益无害，苗条与美丽兼得。

西方国家有很多营养学家提倡“无谷物饮食”，其实并不是让人们不吃任何碳水化合物食品，而是鼓励人们不要执着于精白米和精白面做成的主食，要多多开拓淀粉的来源，让自己选择营养价值更高、血糖上升更慢的食物来补充淀粉。因为只有这样的淀粉类食物，才能有更好的饱腹感，能更好地预防慢性疾病，还能提供更多的营养素和抗衰老成分。

研究发现，那些柔软精白的白面包、白馒头，那些白米饭和白米粥，还有各种饼干、甜点、甜饮料，都属于让人吃了不容易饱，吃过之后又容易饿的食物。它们不仅营养价值低，还让人很难控制食欲。这样的食物，自然对于控制体重非常不利。流行病学研究发现，和经常吃粗粮豆类的人相比，吃精白谷物多的人，

随着年龄体重日益增加的机会更大。

减肥期间，主食的摄入量的确需要适当减少，但并不意味着一口不吃，建议体力活动较少的女性减肥期间每天吃 3 两粮食（1 两粮食大约相当于半碗米饭的量）。可是主食少吃又会饥饿，怎么办？这就要在食材上打主意了。

吃同样多的淀粉，同样多的能量，如果把主食的食材换成豆类、粗粮和薯类，效果就会大不一样。一系列研究表明，用淀粉豆类替代一部分精白米面，可以大大提高饱腹感，让人吃了之后好几个小时都不觉得饿。比如说，喝一大碗白米粥，2 小时都不到就会饿；而喝同样一大碗红豆加燕麦煮的粥，干物质一样多，却能坚持到 4 个小时都不饿。吃一个 100 克白面粉做的白馒头，根本不觉得饱；而吃一个 80 克全麦粉做的全麦馒头，饱感会比 100 克面粉做的白馒头更强。从营养素角度来说呢？吃这些豆类、粗粮做的主食，按同样多淀粉量来计算，所含的维生素 B1、B2、钾、镁等营养素，都是白米饭的好几倍！

对于那些本来就主食过量的人来说，特别是甘油三酯已经升高的人，或有脂肪肝的人，更要注意控制精白主食的数量。一方面用粗粮豆类薯类来替代部分精白主食，另一方面还要多吃蔬菜，来填充食物体积，提高饱腹感。

★Tips

优质主食排行榜

A 级减肥主食：

红小豆、芸豆、干豌豆、干蚕豆、绿豆、鹰嘴豆等富含淀粉的豆子。它们饱腹感特别强，消化速度特别慢，血糖升高特别平缓。最美好的事情是，豆子只能煮粥煮汤吃，如果不加糖的话，想吃过量都很困难。由于它们的蛋白质含量高，减肥期间用它们部分替代粮食很理想，能帮助预防蛋白质不足带来的种种麻烦。

B 级减肥主食：

燕麦、荞麦、莜麦面、小麦粒、大麦粒、黑米、小米等粗粮。其中燕麦和莜麦是最佳选择，它们的饱腹感大大超越白米白面，维生素和矿物质含量也是精白

米的几倍之多。需要注意的是，市售的全麦面包、全麦馒头大部分都是假货，其中精白面粉多，全麦粉很少，甚至只有几篇麸皮点缀，起不了减肥作用。

C级减肥主食：

土豆、红薯、山药、芋头、莲藕、嫩蚕豆、嫩豌豆等各种含淀粉的薯类或蔬菜。它们的特点是饱腹感强，在同样淀粉量的情况下，比白米白面含有更多的维生素，钾含量高，而且能供应粮食当中根本没有的维生素C。需要注意的是，烹调时不能加油加盐，必须是蒸煮方法，替代粮食来吃，才能起到减肥效果。如果当成菜肴或零食，只能增肥。

在日常生活中，用ABC类食材，加上少量糙米、全麦粉、玉米粉等，就能组合成丰富多彩、营养丰富又不容易发胖的主食搭配了。

需要避免的主食选择：

各种甜面包、甜饼干、甜点心、派、膨化食品、蛋卷等，以及加了油的烧饼、油条、油饼、麻团、炸糕等。加了油、盐、糖的主食都会促进食欲，不仅含有较高的能量，而且维生素和矿物质含量低，不利于减肥的成功。

需要减少的主食选择：

白馒头、白米饭、白米粥、白面饺子、白面包子、年糕、糯米团、米粉等。它们饱腹感较低，维生素含量比较少，餐后血糖上升速度也过快，不利于控制食欲。