



5种最不靠谱的减肥法

专家支招减肥之道

1. 过分相信减肥产品

真相：夏季的减肥巨大市场，也引来了减肥产品商家的目光。很多减肥产品的广告随处可见。什么“三天瘦”“一下就瘦了”。各种宣传口号都迎合了懒MM的不爱运动的心理。目前，市场上，特别是网络上的大多数减肥产品都不合格，它们或是夸大了减肥效果，或是某些成分危害人体健康。

2. 保鲜膜瘦腿

真相：专家表示，缠裹保鲜膜减肥并没有科学依据。由于保鲜膜影响体表散热，造成局部温度增高，排汗增多，但多半是水分的渗透，脂肪的消耗却很少，反而容易引起湿疹、毛囊炎等皮肤病。此外，保鲜膜本身是化学物品，还可能对身体造成其他潜在的危害。

3. 汗流浹背就能瘦

真相：出汗减肥没有科学依据。据了解，人的身体分布着约300万个汗腺。当热引起血管扩张时，血液中的水将热量传递至皮肤表面，然后随汗水蒸发，将热传到周围环境中，在高温环境下，人体的出汗量可高达每天8-12升。夏天出汗只是身体调节温度的一种生理现象，和燃烧脂肪关系不大。

4. 水果当主食

真相：不要以为水果代替正餐就能达到减轻体重、降低体内脂肪的效果，水果中所含的果糖也会造成体内脂肪的堆积。水果中的营养成分比较单一，多是水分和糖分，仅有少量维生素、蛋白质和纤维，人体所必需的另外一些营养素，如蛋白质、脂肪及钙、铁、锌等微量元素，在水果中却含量甚微。如果经常用水果当餐，人体代谢所需的大量营养无法得到满足。

5. 多吃鸡蛋补充蛋白质

真相：肌肉的生长确实需要摄入充足的蛋白质。健美训练时，为了满足肌肉的生长，蛋白质的摄取量需达到每天 1.6 至 2 克/公斤体重，在摄入如此大量的蛋白质时，如果不会合理选择食物，随之而来的“副产品”可能就是过量脂肪的摄入。

◎专家支招：陈超刚 中国营养学会科普专家委员会 委员

减肥应该循序渐进

专家：暨南大学附属第一医院医学博士陈祖辉

陈祖辉表示，对成人来讲，每周可减轻体重 1 斤左右容易被人体接受。合理的减肥膳食应该是在营养平衡的基础上减少每日摄入的总能量，减肥膳食的基本原则遵循膳食平衡金字塔，同时做到低脂肪以及多吃蔬菜、水果。

“其实并非吃得越少就越减肥。”陈祖辉表示，事实上，如果一个成年女性每天只摄取 800 千卡的热量，她的新陈代谢就会很快降低，身体因为缺乏必需的能量和营养，变得容易疲劳，皮肤和面色也会暗淡无光。此外，在恢复饮食两三天后，稍稍降低的体重很可能会全部反弹回来，甚至更胖。

“我经常听到一些爱美的女士为了减肥而不吃早餐，或者早餐只吃水果。长此以往，必然会事与愿违。”中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚表示，水果中含有维生素、矿物质及纤维素，这些都是人体必需的物质，但它只含

有少部分的碳水化合物及极少的蛋白质，根本无法满足我们一个上午的代谢需要，反而会加速人体的衰老。

陈超刚表示，进食应遵守“早餐吃得像皇帝，中餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐”的三餐定律，千万不可因减肥而破坏这项原则，规律有节制的饮食方式，自然就确立了良好的饮食习惯，为减肥瘦身打下基础，才会瘦得健康。“有人觉得早餐一杯牛奶，一个鸡蛋已经足够，其实是不对的。营养均衡的早餐可以提高身体的代谢力，也可以克制吃零食的欲望。所以，不吃早餐或者吃得少既不利于健康，也不利于瘦身减肥。”陈超刚提醒，节食并不意味着远离所有富含脂肪的食物。想减肥绝不是摄取油脂、糖，而是要适当摄取，并避免身体积累过多热量。

有一种观念认为，只要减少摄入热量，不需要运动也能减肥。对此，陈超刚指出，节食可能会瘦下来，但无法长时间保持，过段时间又会反弹。“减肥的原理是你摄入的热量要比消耗的热量少，你虽然节食了，可是缺乏运动也没有让你消耗足够的热量，这样是不利于减肥的。”据其介绍，高效率的有氧运动是公认的最好的减肥运动。跳绳、骑车、步行、跑步、游泳都是绝佳的有氧运动。身体通过呼吸得到的氧，能够连续不断地供给运动的肌肉，在酶的作用下代谢糖原和脂肪以提供能量，维持不断进行的运动。有氧运动超过 20 分钟，血液中的血糖基本消耗后，身体就要调动糖原和脂肪作为热源提供能量，所以每次进行 20 分钟以上的有氧运动训练，对减肥最有效。

陈超刚指出，导致发胖的原因是摄入的热量多于消耗的热量，跟什么时候进食也大有关系。他建议，一般情况下，早餐时间安排在早上 6 点半到 8 点半；午饭则应在中午 12 点进行，1 点前结束；晚餐不能吃得也太晚，最好晚上六七点开始，八点后就不要再吃了。

陈超刚表示，从医学上来说，易胖者的体质有下列几个特征：首先，是胰岛素的分泌量过多。胰岛素能促进糖分进入脂肪细胞，最终形成脂肪堆积于体内，所以胰岛素分泌量多的人自然容易发胖。其次，是小肠分泌的淀粉酶、甜精与消化酶不断增加，因为这些消化酶都有促进糖分吸收的作用，所以它们的分泌量增加，也会导致肥胖。陈超刚指出，大豆及其制品含有改善易胖体质、预防肥胖的成分。大豆及其制品属于优质蛋白质食品，还富含维生素、矿物质、钙、钾等成分，且含热量低。所以，当感觉最近油水太多的时候，不妨多吃大豆与豆类制品。