

一年减重100斤 对普通人有没有参考价值？



春节期间，电影《热辣滚烫》火爆全网，引发人们对减肥话题的热议，各种话题度登上热搜，电影票房也水涨船高。片中女主角乐莹和她的扮演者贾玲都靠运动实现了大幅减重，十分励志，其中有人赞叹，也有人质疑。那么，贾玲用一年时间减重100斤，对普通人而言有没有参考价值？除了合理膳食和科学运动，有没有不那么“痛苦”的“捷径”可走？

重庆市体育科学研究所副所长刘猛说：“贾玲减肥前的基础体重较大，减肥周期较长，在科学指导下进行减肥，取得这样的效果是正常的。”西南大学体育学院教授彭莉也认为，贾玲的案例是普通人可以复刻的，因为较为适宜的减重速度是每周减1至2斤，一年52周，按照每周减2斤的速度，大体重人群就可以减去104斤。

专家表示，肥胖的本质就是消耗低于摄入（因特定疾病诱发的肥胖除外）。因此，减肥的基本原理就是减少热量摄入的同时增加热量消耗，让能量负平衡。

“合理饮食和科学运动是健康减肥的唯一途径。”彭莉说，某些减肥产品广告宣传的所谓“捷径”，其实也是遵循了身体能量负平衡的原理。比如有些产品抑制食欲来减少热量摄入；有些宣称排油排便的减肥药其实是通过加快食物排出速度或者加速食物中脂肪的溶解和排出，来减少热量的摄入；还有些减肥药是促代谢药物，通过增加中枢兴奋来促进脂肪组织的产热和脂肪分解，提高机体代谢率，增加热量消耗。“但长期服用

减肥药会导致身体机能紊乱，损害健康。”彭莉提醒。

有的人会抱怨自己是“易胖体质”，很难减肥。对此专家表示，易胖体质确实存在，通常与遗传有关，但有一部分人的肥胖是因为其生活方式造成，并非体质造成。刘猛说，大多数肥胖者都是后天性肥胖，就是伴随年龄增长、工作压力增大和生活忙碌，逐渐胖起来的。生活习惯不良，吃得多、动得少，或者吃得不多但饮食结构不科学，才是“易胖”的真正原因。

对于有减肥需求的人，专家建议其“管住嘴、迈开腿”，踏踏实实、一步一步打造健康身体：首先做一个短、中、长期规划，包括行动方式和阶段性目标；然后建立健康的生活规律，包括相对固定的运动方式和时间、就餐时间及一天热量摄入总量计划，让身体代谢形成有效的能量循环。

专家提醒，合理饮食不等于节食，而是制定合理的膳食结构，应坚持“低脂、低碳水、高蛋白、高膳食纤维”的膳食结构，大体重者还可通过每天两餐制，或者每周断食1到2天来减少膳食总热量的摄入。科学运动方面，应坚持每周3到5次、每次30分钟以上的中低强度运动，有氧运动与抗阻训练配合，以增加热量消耗和提升肌肉量。

“减肥效果达成后，还要把良好的饮食和运动习惯坚持下去，才能维持健康的体态。”彭莉说。至于有没有参考价值，这要看个人体质与其他条件，建议每个人制定符合自身条件的健康的减重模式。

节后如何「刮油」解腻？

春节假期，亲友团聚，难免大鱼大肉，有些油腻。有些人自嘲“每逢佳节胖三斤”，吃得更多的，胖个五六斤也不奇怪。每当大吃大喝了很多高糖高盐高油的食物，都想找办法挽救，想办法“刮刮油解解腻”。那么，真的有“刮油”食物吗？如何科学地“去油解腻”呢？节后的饮食如何调整才能有益健康呢？一起来看看吧！

1. 为啥吃完油腻的食物后肚子会胀胀的？

这与胃排空有关，食物由胃排入十二指肠的过程称为胃排空。食物进入胃后5分钟就开始排空，一般情况下，水在胃内停留10分钟即可消化。3种主要食物成分（糖类、蛋白质、脂类）中糖类排空最快，约1小时；蛋白质次之，2个小时以上；脂类最慢，要5个小时以上。因此，饮食上不宜多吃脂肪含量高的油腻食物，以加快胃排空，减轻胃的负担。

2. “刮油”食物能刮油吗？

大家常说的“刮油”食物，主要说的是各种蔬菜水果，比如苹果、芹菜，还有一些粗粮，比如玉米、红薯，这些食物的主要特点是膳食纤维含量比较高。

膳食纤维可以抑制肠道对脂肪和碳水化合物的吸收速度，达到减重的效果。专家提醒：膳食纤维并不是越多越好，过量摄入会引起一些矿物质，比如钙，还有一些蛋白质的吸收减少。

对此，有些网友认为，像芹菜、笋等食物，更能将肠道里的油“刮”出来，事实真的如此吗？专家表示，膳食纤维会使排便更通畅，但这与“刮油”不是一个概念，它并不能把肠道中食物里的脂肪带走。我们饮食中的脂肪几乎都会被消化吸收，只是存在速度快慢的问题。虽然我们吃了一些所谓的“刮油”食物之后，排便量会增加，但并不是说把脂肪都排出去了，没有这种刮掉的效果。

3. 膳食纤维能起到啥作用？

看到这儿您是不是想问：“那为何还要主张食用膳食纤维？”

专家介绍，膳食纤维能够抑制糖和脂肪吸收的速度，在体内的糖和脂肪是可以互相转化的，因此，不管是糖还是脂肪，吸收多了，都会造成脂肪蓄积，能量过剩。

所以，膳食纤维是通过抑制能量的吸收，来达到减重降脂效果的，而不是直接刮走肠道的脂肪。

4. 水果代餐可取吗？

如果为了达到减重效果，选择吃水果餐，这样的饮食方式可取吗？对此，专家表示：这样的饮食方式是不推荐的，均衡膳食很重要，单纯地摄入水果或蔬菜，会造成营养失衡，比如，蛋白质含量不够，就会消耗身体的肌肉，对健康造成负面影响。

5. 茶、酸奶、果醋有刮油效果吗？

茶、酸奶、果醋等食物只能缓解油腻的感觉，吃了可以增加食欲，但不会抑制脂肪吸收，所以没有什么刮油的效果。

6. 给大家推荐一些有助于解腻的食物

苹果
俗话说“一天一个苹果，医生远离我”。尤其是春节，肠胃被大鱼大肉折腾得有些疲惫，苹果中的果胶有助于解油腻。

西红柿
无论大个的西红柿，还是小个的圣女果，营养大致相同。西红柿中含

有维生素C，吃多了大鱼大肉，吃点西红柿，能够清肠胃解油腻，还有助于预防初春多发的感冒。

山楂
春节这段时间已经到了吃鲜山楂的尾声时期了，鲜山楂中维生素C的含量很高，还含有丰富的果胶（水溶性纤维素），具有很好的解油腻作用。

燕麦
燕麦富含碳水化合物，还含较多的B族维生素和钙、磷、铁；燕麦属于粗纤维食品，可以作为主食代替精米白面，大鱼大肉后，不妨来一碗香甜可口的燕麦粥，润肠通便。

芹菜
芹菜富含膳食纤维，不易消化，可促进肠蠕动，有较强的通便作用。推荐素炒芹菜，它能最大程度保持芹菜的原味和营养，口味清淡爽口，有很好的助消化、去油腻作用。

柠檬水
柠檬含有丰富的维生素，切几片柠檬泡水喝，代替各种甜饮料，酸甜好喝，促进消化又解腻。

玉米
玉米之所以能够成为清肠能手，主要归功于它里面富含的粗纤维，能刺激胃肠壁，加快大便和肠道中其他代谢废物排出体外的速度。

黄瓜
黄瓜富含膳食纤维，热量又低，吃起来清脆爽口，无论是减肥还是解腻，都很合适。

7. 节后减少在外就餐

节后尽量减少在外就餐，在家吃饭。烹饪方式上多选择蒸、煮、炖等方式，忌用重油、重盐等调料对肉进行再次加工，如扣肉、回锅肉等。如不得已在外出就餐，则让点菜服务员备注“少油、少盐”。若需要控制体重的人群，注意选择低卡、低糖、低脂小包装的零食和饮料。

8. 清淡饮食，合理点餐

饮食清淡不是指不吃肉，而是少油、少盐、少糖。烹调方式要注意多蒸煮、少煎炸。

上班族的午餐除了自带，更多的可能是去餐馆就餐或者点外卖，这个时候也要注意粗细搭配、荤素搭配、食物颜色深浅搭配，尽量选择油炸、腌制等高油、高盐的食品，同时下单时备注低油、无糖、少糖、低盐、调料单放等。

如果午餐以动物性食物为主，蔬菜比较少，晚餐就可以多吃一些蔬菜进行补充。

足量饮水，少喝饮料。首选白开水，淡茶水、各种花果茶（不加糖）也是不错的选择。不喝或少喝含糖饮料。果汁即使是鲜榨果汁，也不能替代完整的水果。菜汤、鱼汤、鸡汤、菌汤等各种汤品也可以补充水分，但是注意不要太油、太咸。

9. 控制体重，从长远计

虽然有些朋友减肥的愿望很迫切，但是欲速则不达，过分地控制食量往往减掉的是水分和肌肉，而且会使人感到疲惫、难以坚持。对此，我们建议每月减重速度控制在2千克~4千克为宜，而且要通过合理的饮食和规律的运动循序渐进达到这个目标。

比如，每餐做到“七分饱”，胃里还没觉着满，但是感觉不饿了，这时候就可以放下筷子了。

见缝插针增加运动量，工作时也可以每小时起来做一些简单易操作的办公室“小运动”，如椅子操、肩部拉伸、抬腿举臂等。

减重不能急于一时，回归健康的生活方式才是正确的、可持续的健康之道。

来源：央视新闻、《健康时报》

06
株洲日报

健康
周刊

2024年2月22日
星期四
责任编辑：罗玉珍
美术编辑：王玺
校对：谭智方



科学减重 杜绝隐患

“忽胖忽瘦”更危险

体重在2.5公斤范围内上下波动都是正常的。但是，体重在短时间内的剧烈波动，其实会造成内分泌紊乱和心血管病外，更重要的是会引发认知功能障碍！

世界卫生组织建议：在健康的减肥方式下，每周减重0.5至1公斤，一个月减1至3公斤，对身体损伤最小且不易反弹。

贾玲的减肥备忘录显示：减肥之初，27天减掉约25斤（几乎日减1斤），10个月共减掉93斤（平均每个月减掉9斤），减肥速度已经大大超出了世卫组织的建议值。

减肥重要，一步一步地来减肥更重要。如果因为减肥出现身体不适，一定要及时到正规医院检查，跟内分泌医生“不见一面”。

横纹肌溶解的危害

突然剧烈运动可能出现横纹肌溶解症，横纹肌溶解症是由于肌肉被破坏、溶解，使得肌酸激酶、肌红蛋白等肌细胞内的成分进入血液循环，引起人体内环境紊乱甚至急性肾功能衰竭的一组临床综合征。

运动性横纹肌溶解症比较容易发生于马拉松、举重、健美运动员以及平时不经常锻炼而突然大量剧烈运动的人群中。横纹肌溶解症的主要症状是肌肉疼痛、肿胀，并可能存在红色尿（有时呈现酱油色、浓茶色）。

严重患者可能还伴有急性肾功能衰竭，出现少尿、无尿等情况。除了血尿、肌肉酸痛外，横纹肌溶解症还可能出现发热、全身不适、恶心、呕吐等不典型的症状。减肥不是一蹴而就的事情建议合理饮食，健康运动。

科学减重增肌做好这两点

1. 如何吃？多吃蛋、奶和豆制品

蛋白质是肌肉合成最重要的原料之一。吃三餐，在避免糖、盐、脂过量的前提下，适当增加优质蛋白质的摄入。动物性食物蛋白质的含量和质量都高于植物性食物，老年人可适当增加奶、蛋、瘦肉、禽类、鱼虾和大豆制品摄入，保证足够主食、蔬菜水果，以达到平衡膳食要求。另外，多吃富含维生素C、维生素E、类胡萝卜素、硒、钼、欧米伽-3脂肪酸的食物，如猕猴桃、菠菜、胡萝卜等，也利于预防肌肉衰减，提高免疫功能。

2. 如何动？多种运动相结合

对于预防肌肉减少症而言，运动是指一整套、极为个体化的方案，应包括：

(1)适当增加肌肉重量的力量训练（也称抗阻运动，如使用杠铃、哑铃等器械针对胸、肩、背、腿等大肌肉群的各种训练）；

(2)改善肌肉质量、提高柔韧性和平衡性的各种训练（如各种垫上运动）；

(3)提高体能、改善心肺功能的有氧运动（最为人熟知的就是慢跑或较长距离的快走）。需要强调的一点是，没有任何一种运动适合于所有人，制定一个运动计划必须根据年龄、健康状况、可行性综合考虑。

总之，持续一年多成功减重100斤是有可能的，但必须在专业的营养师和健身教练团队综合保障下才能进行。对于普通人群来说，减肥一定要在保证安全的前提下进行，做到循序渐进，不能盲目追求速度。

来源：综合央视网、中国新闻社、《厦门日报》

公益广告

科学减重 健康饮食

——株洲市卫健委 株洲日报 宣

设计/王玺

