

又到减肥季

三月不减肥,四月徒伤悲,五月路人雷,六月男友没,七月被晒黑,八月待室内,九月更加肥……天气一暖和,不少女士又开始减肥为穿裙子做准备。那么什么人需要减肥?减肥就必须节食吗?运动了为什么没有减肥的效果?……让我们听听专家是怎么说的。

人人减肥,你达标了吗?

“90多斤的小姑娘也嚷嚷着‘我要减肥’,真的有那么多人该减肥吗?到底什么样的人该减肥呢?”北京市营养源研究所专家姚震介绍,对待减肥,应该持有科学、健康的态度:“一般来说,我们以是否达到标准体重,来评判一个人健康与否。”

标准的体重是怎样来的呢?经大样本容量测量,有一个人类标准体重的计算方法。男性理想体重为“身高厘米数减去100,再乘以0.9,所得出的结果”。如一个男士,他的身高为170厘米,那么他的理想体重为 $(170-100) \times 0.9=63$ 千克。而一个女性理想体重则为“身高厘米数减去100,乘以0.9,再减去2.5,所得的结果”。如一个女士,她的身高为160厘米,那么她的理想体重为 $(160-100) \times 0.9-2.5=51.5$ 千克。

超过理想体重10%则为“超重”;超过理想体重20%,则为“肥胖”;超过理想体重30%,则为“中级肥胖”;超过理想体重50%,则为“重度肥胖”。而低于理想体重10%以上,则为“体重不足”,同样是不健康的。

姚震提醒,“超重”时,体重接近正常范围,只需要注意饮食、锻炼就能调整。而“肥胖”以上则需要进行“减肥治疗”,应该进行体内检查、化验,“看看新陈代谢哪些方面不正常,比如血糖、血脂等指标的情况,然后制订计划,在监督之下减少脂肪和体重,回归正常标准,减少疾病发生。”

过午不食,这样真的好吗?

“我现在过午不食,已经3个月没吃晚饭了!”相信不少人都听到过别人这样略带炫耀的减肥经历。这样的减肥心得真的科学吗?

姚震指出,过肥或过瘦都是营养供应失误造成的,“减肥这件事不应该自己‘胡来’,要具备一定的医疗知识,掌握原则、循序渐进。”3个月不吃晚饭,这本身就是一个很大的错误,“它正在或已经造成了你的疾病”。姚震说,一日三餐是人类作为自然界的一员,经历千万年发展,逐步积累下来的生存经验,是人类生存最合适的方式。“这么多年以来形成的规律,已形成了固定的‘生物钟’。当你晚上不吃饭,打破了这个‘生物钟’,就会造成人体生理机能的紊乱,使抵抗力下降,变得容易生病。”

尤其是,这种不规律的方法很可能导致胃病,而胃本来就坏的人更是要慎用这种方法,总的来说是弊大于利。

节食减肥,控制的是什么?

那么,减肥是不是一定要节食呢?北京市营养源研究所专家杨依指出,这是一个错误的观点。“减肥是一个燃烧脂肪的过程。而减肥过程中,很多必需的营养是一定不能减少的,比如蛋白质、维生素、必要的矿物质等。”如果没有维生素B族的加入,脂肪很难燃烧;如果减肥过程中没有蛋白质的补充,肌肉量也会随着脂肪的减少而减少。

那么,减肥到底是控制哪些元素的摄入呢?杨依提出了一定要控制的5点:油、肉、盐、糖、酒。油和肉是脂肪的重要来源,糖类也能在体内转化成脂肪。增进食欲的食盐也需要控制,“英国的研究调查显示,26%的成年人和28%的青少年肥胖风险的增加,都与食盐的过量有关。”而酒则是一种纯能量饮料,“喝酒时,人体没有其他任何营养增加,都是纯能量在积累。”

那么,食用植物油和食用动物油效果是一样的吗?杨依解释,从生物化学的角度来看,它们在体内代谢之后都是脂肪,能量的占比是蛋白质和矿物质的两倍左右,“不管以什么形式食用,只要过多就是能量的蓄积。”

那么,无糖食品是不是比有糖食品更健康呢?对此杨依予以了否认:“脂肪是促使味觉愉悦的重要成分,无糖食品可能不含蔗糖,但为了保证口感,其中的脂肪含量甚至比有糖的还高,是减肥的大敌。”

营养标签,你读懂了吗?

怎样在日常的饮食中,时刻注意自己是否能量摄入过量?杨依教大家“读”食品包装上的“营养标签”。自2013年1月1日起,食品包装袋上强制标注营养成分表。这个营养成分表分为3个竖列“项目、含量、营养素参考值(NRV%)”,其中常规关注的项目包括:能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠。

杨依提醒,其中最后一列尤其值得关注,并时常被大家忽视。NRV是营养素参考值,是跟人体全天所需要的营养总量进行对比参照的结果。“这一项下面所列出的数据,正是该食品中各个元素在人体每日所需的总量中所占的比重。如人体一天所需要的能量约为8400千焦,若NRV值为4%,就说明,吃了这包食物,就摄入了一天内的约4%的能量。”通过这个营养素参考值,可以判断每天营养摄入的比例合不合适。

杨依还提到,根据最新发布的膳食营养调查报告,中国人目前平均每人每日摄入盐分10.5克,而最理想的摄入量则为6克。“怎么控制?您做菜少放一半儿盐,吃带包装的食品,也要尽量选择钠NRV值不超过10%的。”

在这个营养成分表列举的5个项目中,能量、脂肪、碳水化合物、钠这4项,都要控制,唯有蛋白质是必须要保证的,“减肥是一个增肌减脂的过程。肌肉如何增加?需要通过补充适量的蛋白质和增加运动的强度。”

减下的“肥”,怎么反弹了?

人们常说,减肥要“管得住嘴,迈得开腿”。有不少减肥者希望单纯靠控制饮食达到减肥效果,这种方法在短时间内虽会造成体重快速下降,但达到一定程度后,不仅减不下去,甚至很容易出现反弹。

营养源研究所专家方亮形象地指出,“人体是‘好吃懒做’的。吃进去的糖很容易转化成脂肪储存起来,但要是想把储存起来的脂肪消耗掉,是非常困难的。一定是在糖原分解之后,脂肪才会‘不情不愿’地分解消耗。”因此,短时间内节食,甚至运动消耗掉的体重,并不是脂肪在下降,而是体内糖原在下降。“这种下降对减肥来说没有任何帮助,反而会因此产生饥饿,造成能量的摄入和堆积。”

方亮提醒,运动减肥是健康的减肥方式,但一定要注意两点:首先,要对减肥者的身体进行预先评估。“根据我们对10000个肥胖者的调查统计,体重超过5公斤,心血管疾病发病率将比正常人高出10%;体重超过10公斤,糖尿病代谢综合征发病率约比正常人高出15%;体重超过20公斤及以上,猝死率就非常大。”此外,肥胖会造成关节磨损比正常人严重,如果不进行个性化的评估,强行运动,可能造成体重不但没下降,反而得上了关节炎。

在运动减肥过程中,营养的补充也很重要。“脂肪的消耗一定会伴随着蛋白质的消耗。如果不补充营养,身体的底子会越来越差。”

【链接】 过劳肥

“过劳肥”是新名词,他们是累出来的胖子,之所以越累越胖,因为现在人累的多是心,能消耗脂肪的身体却总是闲置的,累心本身是伤脾的,因为中医五行相生的规律是,木火土金水,火生土,火就是心,土就是脾,心是脾之母,心累过了,母亲虚弱了,自然无力养子,脾气自然要虚,过去中国的书生,一大特点就是手无缚鸡之力,之所以如此羸弱,就是因为读书是累心之事,书生多是脾虚。

现在的问题是,不管你是不是读书人,累心都在所难免,不为求知,且为求生,后者之累心绝对不在前者之下,所以虽然现在真的读书人少,但累心的人却比比皆是,于是就都有了过去读书人才有的斯文病:脾虚,“过劳肥”也就由此开始。

另一个问题是,过劳的时候自然缺少运动锻炼,而疲惫的感觉也给你一个错觉,似乎已经很累了,也就不需要锻炼了。

凡是劳心太多的人,难免有心火盛的问题,而心火盛的一个症状就是控制不住嘴,下意识地吃东西,虽然很多时候已经感觉不到食物的香味,吃只是一种进食习惯甚至是强迫性动作。因此,过劳肥的人首先要健脾,健脾的中成药如“人参归脾”,这是劳心者的案头药,通过热药来帮助振奋衰弱的脾气。如果过劳的同时管不住嘴,可以稍微配合点“牛黄清心丸”,把因为心火盛而异常高涨的食欲遏制下去,从根本上避免过食,也就把住了“过劳肥”的入口。(据《北京晨报》《北京晚报》)