

春天减重正当时

春天是万物复苏的季节，也是减重的好时机。春季人体阳气升发、新陈代谢旺盛，此时气温回暖，气血运行加快，能帮助疏通经络，促进湿邪排出，从而提升减重效率。所以春季正是调理体质、恢复代谢平衡的黄金期。通过科学的饮食和运动，结合健康的生活方式，更容易实现自己的减重目标。

其余5天正常饮食。说白了其实就是一周要饿两天。据研究发现，这种5+2轻断食模式，坚持1—2周时间，代谢水平会提升，体脂率也可以明显下降，脂肪肝问题有所降低，心血管健康指数会有所提升，不仅如此，一些肥胖的糖尿病患者病症也能得到一定的改善。

二、热量控制

轻断食这两天的饮食应该以高蛋白、低碳水的水食物为主，少吃一些碳水主食，尤其是米饭、面条、包子，而要多吃一些鸡胸肉、三文鱼、基围虾、鸡蛋之类的高蛋白食物，搭配大量的高纤维绿色蔬菜，比如西兰花、芹菜、菠菜、上海青、甘蓝、包菜等食物。

三、适用人群与注意事项

适合人群：超重或需短期减重的人群，在营养师指导下进行。

禁忌人群：孕妇、哺乳期女性、糖尿病患者、低血糖患者、未成年人、老年人及有进食障碍者。

四、注意餐桌上的“热量炸弹”

在减重期间，需要注意的是，我们的餐桌上隐藏着一些貌似健康的“热量炸弹”，例如腐竹、豆腐皮、鸡爪、花生、凉粉、酥脆果蔬干、含糖的乳饮料、高糖分水果等食物，这些食物很多是让你以为热量低，可以放心吃的食物，实际上却在悄悄地使你变胖。

五、轻断食注意事项

避免长期断食，以防营养不良。轻断食日若出现头晕、低血糖，需立即补充糖分并终止断食。

非断食日避免暴饮暴食，保持均衡饮食。

减重的几大误区

减重过程中存在多个常见的误区，这些误区可能导致减重效果不佳或者对健康产生不利影响。以下是一些主要的减重误区：

一、过度节食

减重的很重要一个环节是控制饮食，但很多人认为减少食物摄入的量可以快速减重，殊不知长期过度节食会导致营养不良、贫血、免疫力下降等问题。

二、单一饮食

长期只吃某一种或几种食物，如水果、蔬菜、蛋白质等，可能导致营养不均衡，缺乏某些维生素和矿物质。

三、过度运动

过量的运动可能导致身体受伤，如肌肉拉伤、关节磨损等，还可能导致身体疲劳、免疫力下降。

四、迷信减重产品

很多减重产品的效果并不明显，有些可能含有违禁成分，对身体健康造成危害。

五、快速减重

快速减重的方法可能会导致身体反弹，还可能对身体健康造成危害，如心脏负担过重、肾脏损伤等。

六、高热量饮食

在减重期间仍然大量摄入高热量、高脂肪、高糖分的食物，如油炸食品、蛋糕、巧克力等，会导致减重失败。

如何正确减脂增肌

减脂的本质，其实是减少体内多余的脂肪，然而，目前许多减肥方法在减少脂肪的同时，还有可能导致我们失去肌肉。

所以我们管理体重，要包括至少两个基本的方面：一方面减少体内多余的脂肪，同时有效维护甚至增加人体的肌肉组织，最终达到维护健康的目的。

一、体重管理“三要做”

1.要严把能量摄入关
预防和治疗肥胖的关键在于减少能量摄入，尤其是高能量密度食物的摄入，如糖油混合物。同时，要避免使用高能量密度的烹饪或食物调配方法。例如，咖啡中加入糖和奶精后，其能量密度会显著增加，从而可能导致总能量摄入超标。

2.增加可以提升饱腹感、能量相对偏低的食物
增加绿色蔬菜或深色蔬菜的摄入，这些食物能量密度低，但饱腹感强，有助于控制总能量摄入。此外，粗粮等全谷类食物、大豆及其制品也是保持体重时的良好选择。

3.单纯肥胖且爱吃主食的人，建议逐步减少主食摄入量
这一过程需要循序渐进，每周减少半两主食较为适宜。在一日三餐中，早餐和午餐可以作为主食的主要来源，而晚餐则尽量减少主食摄入。晚餐可以选择蛋白质含量高、脂肪含量低的食物，如清蒸鱼、白豆腐等，并增加一些绿色或深色蔬菜。

二、体重管理“四避免”

1.避免进食过快
每餐进食尽量都超过20分钟，细嚼慢咽，因为太快的饮食，往往在短时间内会摄入大量能量或者食物，造成能量超标。

2.避免进食过饱
要培养每餐七分饱、八分饱的习惯，尤其晚餐控制用量，尽量在入睡时能感受到一点饥饿感。

3.避免进食过晚
进食过晚会扰乱身体的生物节律，导致发胖风险增高。

4.避免零食过多或者随意进食
研究发现，现在人们通过零食或三餐之外随意进食摄入的能量，甚至不少于三餐正餐的能量摄入。

三、怎样运动算科学运动

每周进行150—300分钟中等强度的有氧运动，每周5—7天，至少隔天运动1次。每周通过运动消耗能量2000千卡或以上。运动减重贵在坚持，选择和培养自己喜欢的运动方式，持之以恒，把天天运动融入日常生活。（据《甘肃日报》）

如何抓住春季减肥黄金期？

这四点要做到

春季阳气生发，人体新陈代谢加快，有利于消耗更多的能量，加上新鲜的时令蔬果依次上市，如菠菜、草莓、芦笋等都是低卡高纤维食材，既能降低能量摄入，又可增加饱腹感，控制食欲……正是爱美人士减肥的黄金期。

当然，得看你是否适合减肥？减肥也不是单纯的减重，必须保持营养均衡，这就需要科学地饮食了。

减肥，先看两个判断标准

虽然春季适合减肥，但也别着急，因为并不是所有人都需要减肥，具体怎么判断呢？

我们可以参考体质指数(BMI)和腰围(WC)这两个判断标准。体质指数(BMI)=体重(千克)÷身高(米)²，正常范围在18.5—24之间，超过24就属于超重，如果超过了28，就达到肥胖的范围了。

不过，对于一些肚子大，四肢较瘦的人群来说，即便BMI处于正常范围内，内脏脂肪的堆积仍不容忽视，这种体型被称为中心型肥胖。一般来说，成年男性的腰围超过90厘米，女性超过85厘米，就属于中心型肥胖了。这类人群患脂肪肝、心血管疾病的风险非常高，因此也应该在减肥之列。

健康减肥做到这四点

一是控制总能量摄入，放缓减肥速度。减肥不能急于求成，减肥过快，带来的可能是体重反弹、肌肉流失、皮肤松弛等副作用。理想的减肥目标是，6个月内减少当前体重的5%—10%，每月减掉2—4千克比较合理。

每天能量摄入多少才合适？轻体力劳动人群，可将每天能量摄入降低30%—50%或500—1000千卡。推荐男性每天能量摄入控制在1200—1500千卡，女性控制在1000—1200千卡。

二是清淡饮食，减少高能量食物摄入。每百克食物的能量超过400千卡，就算是高能量食物了，比如油炸食品、甜点、肥肉等。相对来说，新鲜蔬果、粗杂粮的膳食纤维含量较高，能量比较低。减肥期间饮食要清淡，严格控制油、盐、添加糖的摄入量，每天食盐摄入量<5克，烹调油控制在20—25克，游离糖的摄入量最好控制在25克以下。这里的游离糖不

只是额外摄入的蔗糖，像日常生活中的蜂蜜、甜饮料、酸甜口的菜肴、咸甜口的小零食，以及鲜榨果汁等，都在我们的控制范围内。

每克酒精能产生7千卡热量，加之酒精不能带来任何营养素，对身体有害无益，因此减肥期间，不要喝酒。

三是细嚼慢咽，改变就餐顺序。细嚼慢咽有利于减少食物摄入量，改变就餐顺序也有利于体重的控制。吃饭前，可以先喝一杯水或一碗清汤，之后按照蔬菜、肉类、主食的顺序来吃，既能减少高能量食物的摄入，还有利于控制餐后血糖，减少脂肪在身上的囤积。

四是合理运动。减肥期间，饮食和运动要“同步”，既要控制好饮食，又要运动起来。以中低强度有氧运动为主，抗阻运动为辅。每周进行150—300分钟中等强度的有氧运动，每周至少隔天运动1次；抗阻运动每周2—3天，隔天1次，每次10—20分钟。

当心这三个减肥误区

不吃主食。不吃主食在短时期内确实可以让体重减下去，不过减掉的主要是水，脂肪其实只能减掉很少一部分。长期不吃主食，可能会导致月经紊乱、脱发、暴躁易怒、没力气、反应慢、精神迷茫等。

暴汗减肥。汗液的主要成分是水，而我们需要减掉的是脂肪，大量出汗后，喝几杯水，体重可能很快就回来了。而且，大量出汗还可能会造成脱水，引起电解质紊乱。

乱吃减肥药。部分非法减肥产品中，大多混入了相关违禁药物及违法添加物质，对人体都有着明显的副作用。乱吃后，还可能增加心肌梗死和脑卒中的发生风险，引起严重腹泻，甚至导致肝和神经损伤。

（据《科普时报》）

为什么吃得清淡还是胖？

控油的本质是控制脂肪

很多人以为，只要炒菜少放油，就等于控油了。但现实是：吃得清淡，体重却纹丝不动，甚至还在涨。4月21日，科普中国发文提醒大家：控油的本质，不是“少倒油”，而是控制脂肪的总摄入量。总脂肪摄入过多，会显著增加肥胖症、高血压和心血管疾病的风险。

脂肪是人体必需的七大营养素之一，它最重要的作用是提供能量和储存能量，是我们最强大的能量储备库。

那么每天应该摄入多少的脂肪呢？科普中国提示：可以先看看日常摄入脂肪的途径。生活中富含脂肪的食材很多，主要

分烹调用油，肉、蛋、奶、坚果、零食等食品两类；做饭时使用的烹调油，不论是植物油、动物油还是调和油，都是纯油脂，区别在于饱和脂肪和饱和脂肪所占的比例不同；肉、蛋、奶、坚果、零食等，这些食物里不仅有蛋白质、碳水化合物，也有不可忽视的脂肪含量，作为隐形的脂肪进入体内。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》的推荐，成年人膳食脂肪参考摄入量为20%E~30%E，即每天摄入的脂肪供能占总能量的20%~30%。

如果换算成克数，在1600千卡~2400千卡能量需要量的水平下，脂肪的摄入量为36~80克。一个轻体力劳动成年女性(每天需1800千卡热量)，全天脂肪应在40~60克。一个成年男性(每天需2250千卡热量)，全天脂肪应在50~75克。

那么在日常生活中，应该如何分配脂肪的摄入呢？据《中国居民膳食指南(2022)》显示，在满足平衡膳食模式中其他食物建议量的前提下：每天25~30克烹调油(约2~3勺白瓷勺)；每天1个鸡蛋(含蛋黄)，300毫升全脂奶(提供基础优质脂肪)；每天100~150克瘦肉/鱼虾(控制隐性脂肪)；每天10克左右的坚果。（据人民日报健康客户端）

春季减重攻略

一、增加运动量

春季是户外活动的好时机，可以选择适合自己的运动方式，如散步、跑步、游泳、瑜伽、舞蹈、健身等自己喜欢或者容易坚持的项目，每周至少进行三次，每次30分钟以上，以增加身体的代谢率，帮助消耗多余的热量。此外，力量训练可以帮助增加肌肉量，提高基础代谢率，使身体在休息时也能消耗更多热量。

二、控制饮食量

要对每日每餐的饮食量有一个计划和控制，建议先食用能量相对较低但饱腹感较强的食物，再摄入能量较高的食物。例如，可以先喝一些清淡的汤，再吃一些蔬菜和豆腐，最后再吃主食。春季是蔬菜大量上市的季节，减重时期应该多吃蔬菜、水果、粗粮等健康食品，避免高热量、高脂肪、高糖分的食物。建议每天蔬菜摄入量不少于500克，并保证每餐都有绿色蔬菜。同时，保证足够的优质蛋白质摄入，如大豆及其制品、鸡胸肉、鱼肉、蛋类、奶制品等，有助于维持肌肉量，提高基础代谢率。

三、改善生活习惯

保证充足的睡眠，每天睡眠时间不少于7小时，以维持身体的正常代谢和内分泌平衡。适量饮水，每天至少饮用1500—2000毫升的水，可以促进新陈代谢，帮助排出体内废物和毒素。此外，避免长时间久坐不动，每隔一段时间就起身活动一下。

四、制定合理目标

设定一个切实可行的目标，例如每周减重0.5—1公斤。避免急于求成。

五、定期进行身体检查

减肥过程中，要定期进行身体检查，以了解身体健康状况，调整减肥计划，防止过度减肥对身体造成不良影响。

5+2轻断食的正确方法

一、时间安排

一周内选择不连续的2天进行轻断食，



第六十四期