

“一年中掉秤最快的时候到了” 三伏天减重,怎样安全又高效

近期,“一年中掉秤最快的时候到了”话题登上社交媒体热搜榜。作为全年气温最高的时段,三伏天时机体为维持体温稳定,通过皮肤血管扩张、汗液蒸发强化散热,基础代谢与日常活动总能耗较常温季节生理性升高,因此被视为减重黄金期。

减重如何避开误区?如何让“管住嘴、迈开腿”安全又高效?食物配料里藏着哪些“陷阱”?



7月28日,老人在杭州市桐庐县荻浦村老年食堂就餐。

新华社发

饮食,参考两张表

日常生活中,肥胖的“隐形推手”往往藏在食品的配料表里。看懂配料表、营养成分表,减重事半功倍。

配料表干净 不等于健康

“配料表干净”是不少商家惯用的宣传语。北京大学人民医院临床营养科主任、主任营养师柳鹏解释,“配料表干净”不等于健康,短配料表可能高糖高脂(如纯果汁),长配料表也可能是合规营养强化食品,所以在选购时不能只看长短,重点看成分。

还要看营养成分表和营养素参考值(NRV)的百分比。营养成分表要盯紧“能量、糖、脂肪、反式脂肪酸”。成人每日推荐总能量摄入约2000千卡,能量过高的零食需控制食用量;每日添加糖摄入上限为50克,理想控制标准为25克以内;即便产品标注反式脂肪酸为0,也不可无节制食用;成人每日钠摄入不宜超过2000毫克,长期吃高钠食品容易引发身体水肿、升高血压。NRV的百分比代表该成分占成人每日推荐摄入量的百分比。比如某饼干脂肪NRV的百分比为30%,吃1包就占每日脂肪需求的30%。

柳鹏建议,优选天然食物(新鲜蔬菜、低糖水果、全谷物)、优质蛋白(鱼、虾、鸡胸肉、鸡蛋、豆制品),减少加工食品摄入。控制饮食总量,健康食物摄入过多也会热量超标。

“0糖”“0卡”“0脂” 都有套路

很多人喜欢喝饮料。市面上含糖饮料甜味来源分为果葡糖浆、白砂糖(蔗糖)两类。“天然果糖无害”“代糖饮料随便喝”,是常见的饮食误区。

柳鹏介绍,果糖是一种单糖,天然存在于水果、蜂蜜中,食品工业中

广泛使用的果葡糖浆(主要成分是果糖和葡萄糖),是饮料、风味酸奶、果汁、甜点的“常客”。很多人觉得“果糖来自水果,多吃没事”,实际上天然水果中的果糖,因有膳食纤维包裹,吸收慢、单次摄入量有限;而果葡糖浆中的果糖属于游离糖,无需胰岛素参与,直接在肝脏代谢,过量摄入会加速肝脏脂肪合成,引发非酒精性脂肪肝,同时促进内脏脂肪堆积,导致腹型肥胖。一杯500毫升含糖饮料,游离果糖含量可达20到30克,而《中国居民膳食指南(2022)》建议成人每日添加糖摄入量最好控制在25克以下。

为控糖控重,很多人选择添加赤藓糖醇、阿斯巴甜、三氯蔗糖等甜味剂的“0卡饮料”,认为“不升血糖、不长胖”。柳鹏表示,代糖确实几乎无热量,短期不会升高血糖,但长期大量摄入可能扰乱肠道菌群平衡,降低胰岛素敏感性,大幅提升2型糖尿病发病风险;同时代糖会持续刺激大脑甜味中枢,欺骗身体对甜食的需求,增强食欲,让人不自觉摄入更多高热量食物,形成“越喝越胖”的恶性循环。

“0脂”“低脂”不等于低热量。低脂食品常会额外添加糖弥补风味缺失,比如低脂酸奶的含糖量可能高于普通全脂酸奶,选购时需格外警惕。“0蔗糖”不等于无糖,可能含果糖、麦芽糖、果葡糖浆、代糖,本质还是“含糖/含甜味剂”。

柳鹏建议,饮品首选白开水、淡茶水和无糖黑咖啡。代糖饮料仅适合偶尔解馋,每周饮用不超过2次,单次饮用量控制在300毫升以内,避免长期依赖;购买饮料查看配料表,若果葡糖浆、结晶果糖排在配料前列,代表糖分添加量高,这类产品尽量少买。



7月27日,市民在淮安市淮阴区盐河畔的盐河体育公园打太极拳。新华社发

掉秤,避开两个坑

越来越多人开始主动管理体重,但一些不科学的减重方式让不少人在追求“掉秤”的路上付出了健康代价。以下常见误区,尤需警惕。

过度节食 饿出来的,可能是病

“许多人对减肥存在‘少吃就能瘦’的误解,甚至采取极端节食的方式来减肥。”安徽医科大学第一附属医院胃肠及减重代谢外科主任医师张震说,这其实是对身体的透支,“当我们长期摄入的热量严重不足时,身体会启动防御机制,大幅降低基础代谢率,反而将自己变成易胖体质。”

“过度节食也会导致营养不良。”张震提醒,人体需要超过40种营养素来维持运转,极端节食必然导致营养缺乏。长此以往,各种疾病就会找上门来。首先是内分泌系统疾病,例如甲状腺激素分泌减少,使人畏寒、乏力、脱发,生长激素分泌受抑,影响骨骼发育和组织修复;其次是消化系统疾病,例如长期空腹(大于12小时)会使胃酸直接刺激胃黏膜引发疼痛,长期极低脂饮食会导致胆囊收缩无力,使胆汁淤积,增加患上胆结石的风险。

过度节食还会诱发营养不良性脂肪肝,严重者还会面临脱发、免疫力下降乃至精神焦虑等问题。

怎样才算“过度节食”?“科学减重绝不能靠‘饿’,而是要向健康生活方式平稳过渡。”张震建议,减重期间,饮食调整应“控总量、优结构”。减重的底层逻辑是构建稳定能量缺口(能量缺口=每日总能量消耗-每日摄入热量),每日500千卡缺口最为温和,适用绝大多数减脂人群;1000千卡缺口强度偏大,仅适合大基数肥胖人群短期使用,不建议普通

人群长期自主采用。但需注意每日摄入不能低于个人的基础代谢率。

过度运动、突击锻炼 身体亮红灯

“有些人平时缺乏锻炼,为了快速瘦身在短期内高强度突击锻炼,反而导致身体亮起红灯。”张震介绍,最典型的运动损伤是横纹肌溶解症,其发生的危险信号出现在运动后4至12小时内,持续肌肉剧痛(远超普通酸痛),以及尿液呈茶色、酱油色或咖啡色。

“横纹肌溶解症并不是肌肉真的溶化了,而是骨骼肌细胞因超负荷运动导致缺血缺氧和破坏崩解,细胞内大量的肌红蛋白和肌酸激酶释放入血。”张震指出,这些物质在通过肾脏排泄时极易堵塞肾小管,不仅会引起代谢紊乱,严重时还会诱发急性肾损伤甚至肾衰竭。

张震介绍,运动必须“循序渐进、量力而行”。成年人可先从小运动量开始,逐渐增加到每周累计150—300分钟中等强度运动,如快走、游泳、骑行等。每周可安排2—3次抗阻训练,如举哑铃、深蹲等。还要适当安排1—2天的休息日,或进行低强度的拉伸、散步等恢复性活动,给身体和肌肉修复的时间,避免过度疲劳和运动损伤。

安徽医科大学第一附属医院内分泌代谢科主治医师惠灿灿提醒,在减重道路上,切忌急于求成。“要分阶段设置科学目标。对于多数超重或轻度肥胖人群,科学目标是6个月内减轻当前体重的5%—10%,重度肥胖人群在医疗干预下可设定更高目标,大多数人群减重初期可参考每周减少0.5—1公斤、每月2—4公斤的标准去执行。” 据《人民日报》报道