

吃那么少,还是胖!

营养师:不冤,“踩坑”了

“我真的吃很少,可还是胖”“我喝凉水都会变胖”……真有易胖体质吗?为什么经常痛苦“吃草”,体重却还是居高不下呢?

天气热起来,减肥又成了不少人关注的话题,宁波市第二医院临床营养科主任徐斌斌说,临床上经常有“胖友”觉得很委屈——吃这么少了,怎么还是胖?仔细分析,除了身体器质性病变等特殊情况下,所谓“喝凉水都胖”的背后其实是踩了“坑”。



▲宁波市第二医院为“胖友”量身制作的营养餐。

“早饭一个面包,还是胖”

体重突破200斤后,陈先生就对自己的三餐进行大刀阔斧地“改革”。以前,早餐一般是一碗红烧牛肉面,现在只吃一个面包一杯咖啡。

“什么面包?”徐斌斌问。

“那种普通的面包,不大的。”陈先生说,面包还是发酵的,如果挤掉空气,才半个拳头大。

“是全麦面包吗?全麦面粉含量大概在多少?”

“牛角面包。”

“光一个面包吗?”

“里面会再加火腿片、培根片。”

“其他还加吗?”

“再加两片芝士片。”

“咖啡是美式吗?加糖吗?”

“加奶,糖也加的,有时候加点奶油。”

……

到这里,答案已经很明显。看似“早饭只吃一个面包和一杯咖啡”的减重早餐,却是妥妥的增重套餐。高糖高油的牛角面包,咖啡里的糖和奶油热量也不容小觑。

徐斌斌建议,如果改成全麦面包加低脂牛肉片或鸡蛋,咖啡改成清咖或脱脂奶,能量值就能直线下降。如果加一些叶子菜,能量增加不多,饱腹感能强很多。

“晚上不敢吃肉,就吃土豆”

“胖友”丁先生惆怅地说,自己吃得像个“苦行僧”。上了一天的班,到家又累又饿,真想好好吃一顿。可是不敢吃肉、不敢吃米饭。

“那晚饭吃什么呢?”

“我不敢吃米饭,爱吃土豆。土豆是杂粮,又是蔬菜,经常吃土豆。”

“怎么吃土豆呢?”

“炒土豆丝,加点辣椒。两个大土豆能炒很大一盘,我能吃大半盘。土豆丝太下饭了,有时候就再吃碗饭。”

问到这,徐斌斌找到了丁先生踩的“坑”。

根据他的描述,大土豆一个在200克-300克,炒的时候还要放不少油,不然容易粘锅。一份300克的炒土豆丝,仅土豆能量已接近300卡路里左右,加上烹饪油,能超400卡路里了。

她提醒丁先生,今后晚饭不要只吃炒土豆丝,能量高、营养单一。可以改为吃一份蔬菜、一份肉(如鸡肉、鱼肉、鸭肉),再用蒸土豆作为主食。分量一样的情况下,蒸土豆的能量也要远低于炒土豆丝。

“成天吃‘草’,怎么还是胖”

“我每天吃很多蔬菜,可是要吃到500克蔬菜实在太难了。”一位“胖友”向徐斌斌抱怨。

“你吃什么蔬菜呢?”

“超市的沙拉。500克有两三包。我也不敢放沙拉酱,听说都是油,就干吃。实在太难吃了。”

徐斌斌说,光这样吃“草”,确实不符合大多数宁波人的饮食习惯,看似吃了很多叶子菜,实际上却难以达标。如果改成油水煮叶子菜后,叶子菜的体积明显减少,更容易吃到足量蔬菜。和传统的炒菜比,需要的油、盐更少。

“没吃多少啊,我吃饭很快的”

薛先生一直觉得自己是“喝凉水也会胖”的易胖体质。他说:“我每天真的没吃多少,很快吃完。”

营养师请薛先生用视频和图片记录下自己的一日三餐,随后发现了问题。薛先生确实吃得快,经常5分钟-7分钟就吃一餐,但吃的量远比他认为的多得多,几乎全程都在狼吞虎咽。

徐斌斌建议,每餐的用餐时间应在25分钟左右或更长,细嚼慢咽,充分咀嚼,专注去体会食物的色香味形,体验进食幸福感。这样,既有利于消化,更有利于增加饱腹感和满足感,也会减少额外的食物摄入。

“一天吃两餐也瘦不下来”

门诊中,还有很多“胖友”表示,自己长期“一天只吃两餐,却瘦不下来”。

徐斌斌发现有几个常见的“坑点”。

比如,不吃早饭,其他两餐会“补偿性”多吃,两餐的能量值往往比正常吃三餐还高。

比如,中午忙工作没吃午饭,下午会不知不觉吃各种高能量的零食、点心。有的“胖友”会选择能量相对低的苏打饼干,但一吃就是一大包,总能量通常比正常吃午餐还高。

比如,不吃晚饭,但会吃大量水果,糖、能量都不可小觑,营养又单一,这在女性中尤为多见。

一天称很多次体重,焦虑

门诊中,徐斌斌还发现,“胖友”们在称体重上的做法往往很两极。

一部分“胖友”,一天内要多次称体重。早上起床后、上好厕所后、早饭后、出发上班前都要小心翼翼站到体重秤上,精确了解数字变化。这样,往往因为半斤一斤的体重变化而焦虑,反而容易影响心态。

一部分“胖友”,动则大半年不称体重。比如,印象中体重是180斤,结果在门诊一上秤,竟然有200多斤。

徐斌斌建议,减重期要及时了解体重变化,但也不要过于频繁的称重。一天内多次体重,几乎没有意义,数字的增减往往是摄入的食物、水分变化,和肌肉、脂肪变化无关。

她建议,平时疏于体重管理的人群,开始减重期间,可以一天称一次体重。

平时就经常称重的体重维持期人群,一周称一次体重,把握体重下降的整体趋势就可以了。

记者 王颖 通讯员 郑轲

