

四个月半瘦了35公斤

小伙靠“吃对”告别减重反弹循环

专家:科学减重要均衡饮食、循序渐进

瘦下来又胖回去,甚至比之前更重,这是很多减重者都曾遇到过的困境。尤其是体重基数较大的人群,往往在节食猛瘦与报复性反弹的循环中反复挣扎,既损耗健康又打击信心,28岁的王先生(化姓)就曾深陷其中。而如今在宁波大学附属第一医院体重管理中心团队的帮助下,王先生四个月半减重35公斤,至今体重仍保持稳定下降。

1 减重反弹,有时不是意志力的错

王先生是典型的体重反弹受害者,他身高178厘米,体重最高时达140公斤,高血压、糖尿病等代谢问题接踵而至。为了瘦下来,他曾采取过极端节食配合高强度运动的方式,半年内硬扛着饿瘦了25公斤。可一旦停止节食,食欲便彻底失控,短短两三个月,体重不仅回涨,还比减重前更重了些。

“饿到头晕眼花才瘦下来的体重,反弹起来竟然毫不费力。”王先生无奈地说。直到一天,在网上刷到宁波大学附属第一医院体重管理中心的科普内容,他才决定放弃蛮干,寻求专业帮助。他从7月开启科学减重计划,截至11月中旬,已经稳步瘦了35公斤,体重降至107公斤左右,高血压、高血糖等指标也逐渐回归正常。

“像王先生这样的反弹患者十分常见。”宁波大学附属第一医院体重管理中心负责人励丽解释,减重反弹并非只是意志力薄弱那么简单,身体的生存逻辑与生活习惯的漏洞都是因素

之一。具体来说,极端节食会触发身体的应激保护机制,当热量摄入骤降,身体会误以为进入饥荒期,从而主动降低基础代谢率以节省能量消耗。一旦恢复正常饮食,身体就会像海绵吸水一样疯狂储存脂肪,导致体重快速反弹,甚至超过之前的重量。王先生第一次减重时,正是因为过度节食,让基础代谢受到损伤,为反弹埋下隐患。

另外,反弹的核心原因在于没有建立可持续的健康习惯。励丽分析,王先生减重前的饮食习惯极具代表性。他偏爱肉汤、动物内脏、油炸食品等高油高脂食物,进餐速度快,频繁吃宵夜,而且常常在外就餐。这些习惯导致他每日热量摄入远超消耗,脂肪持续堆积。而他第一次减重时,只关注了少吃,却没学会怎么正确地吃,一旦不克制,便立刻回归旧的饮食模式,反弹自然难以避免。除此之外,仅仅依赖运动而忽视饮食控制,或运动强度过大导致难以坚持,也是反弹的重要诱因。

2 限制能量不等于节食,饮食均衡才是关键

对于有过反弹经历的人群,科学减重的关键在于打破恶性循环,建立新的健康平衡,例如王先生的减重计划,在限制能量的同时,保障均衡营养,促进代谢。励丽主任团队为他定制了每日1800大卡左右的“限能量餐”。食谱中,蔬菜,优质蛋白,例如鱼虾、去皮禽肉、鸡蛋,复合碳水,例如燕麦、薯类的比例被精准调控。具体来说,早餐50克燕麦配250毫升牛奶和两个鸡蛋,午餐75克米饭配150克水产肉和250克蔬菜,下午加一个苹果补充维生素,晚餐用薯类替代部分主食。这样的搭配既能制造热量差,又能保证营养充足,避免代谢下降。

运动方案的循序渐进同样重要。一开始为了达到更好的减重效果,王先生坚持加练,每天半小时高强度有氧,虽然从数字上看到了明显的体重下降,但是进一步的监测发现,肌肉的含量也在

快速流失。团队及时调整计划,建议他降低运动频率,加入哑铃、平板支撑等无氧运动。“大基数人群关节压力大,初期适合快走、游泳等低强度有氧,待体重下降后再逐步增加无氧运动,既能保护关节,又能维持肌肉量,而肌肉量正是维持基础代谢的关键。”励丽解释道。

回顾自己的减重历程,王先生表示:“以前总觉得减重就是饿到极致、练到脱力,可反弹一次比一次狠。现在不用硬扛着饿,体重反而稳定下降,减重还得需要科学方法。”即使是有反弹经历的人群也不必灰心,励丽建议避开三大误区:不极端节食,避免代谢受损;不依赖单一方法,饮食、运动需要协同互助;不追求短期速瘦,要培养长期习惯。借助专业力量定制饮食与运动方案,让身体适应健康的生活方式。

记者 任诗妤 通讯员 刘雪霏



珍惜粮食 反对浪费