

春季不减肥,夏天徒伤悲?

用这些“网红减肥法” 你可能白忙活了

春暖花开,不少市民又将减肥提上了日程。不吃晚饭、不吃主食、迷信“零糖零脂”食品、汗蒸躺瘦……这些听起来“省事又高效”的减肥方法,真的能让人瘦下来吗?

记者近日走访奉化区人民医院,采访了内分泌科副主任、减肥门诊医生范惠惠。范惠惠提醒,许多热门的减肥方法其实并不科学,不仅难以减掉脂肪,反而可能损害健康、越减越肥。



漫画:严勇杰

1 误区一 不吃晚饭,掉的不是“肉”而是水

为了减肥不吃晚饭,是不少减肥人士的首选。30多岁的张先生(化姓)身高1.70米,体重却达90公斤,他一度通过不吃晚饭瘦了10公斤。但让他崩溃的是,一旦正常饮食,体重立马“反弹”,甚至比之前还重,最终这场减肥以失败告终。

范惠惠表示,不吃晚饭前期体重下降快,但减掉的主要是水

分,而非脂肪。人体储存1克糖原会结合3到4克水,夜间断食时身体先消耗糖原,流失大量水分,体重自然快速下降。一旦恢复吃晚饭,水分补回来,体重很快就会反弹。

长期不吃晚饭,身体会进入“节能模式”,基础代谢会下降,肌肉优先被分解供能。而流失肌肉,也会同样减少基础消耗,久而

久之形成“易胖难瘦”的体质。

那么晚餐该怎么吃?范惠惠建议,晚餐可以少吃,但尽可能要吃,这样便于坚持。遵循“少量、清淡、均衡”原则,选择清蒸鱼、鸡胸肉、豆腐等优质蛋白,搭配糙米、玉米等复合碳水,再加上大量蔬菜,睡前3小时吃完即可。这样既能稳住代谢、保住肌肉,又不会堆积热量。

2 误区二 不吃主食、迷信“零糖零脂”,小心越减越伤身

不吃主食减肥,也是一条流行却很危险的“捷径”。25岁网红因追求零碳零脂饮食导致胰腺坏死、大伯长期不吃主食全身多处皮肤糜烂等新闻都曾登上热搜。但在“掉秤”面前,仍有许多减肥人士前仆后继。

范惠惠解释,主食(复合碳水)是大脑唯一的能量来源,脂肪则是脂溶性维生素吸收和激素合成的必需营养素,完全戒断会严

重危害健康。不吃主食短期虽然掉体重,但长期下来会引发低血糖、脱发、情绪暴躁,女性还可能出现月经紊乱,甚至引起血糖代谢异常。

为了“安心”吃主食,不少人转而追捧所谓的“零糖零脂”产品。然而,这些食品不一定能助力减肥。范惠惠提醒,“0蔗糖”可能使用了阿斯巴甜、三氯蔗糖等代糖替代,长期摄入人工甜味剂

会扰乱食欲调节机制,影响内分泌;而“零脂”产品为了弥补口感,往往添加更多糖,热量并不低。

范惠惠强调,健康的饮食中,主食应占每日总热量的50%到55%,优先选择糙米、燕麦、玉米等复合碳水,每天200克至300克;脂肪选择橄榄油、深海鱼、坚果等不饱和脂肪,每天25克至30克。不戒主食、不拒健康脂肪,才是可持续的减脂之道。

3 误区三 流汗多就是燃脂? 不靠谱

“流汗多就是燃脂”——抱着这样的想法,一位30岁的上班族为了“躺瘦”,每天去汗蒸馆待1小时,连续两周体重降了1.5公斤,却出现头晕、乏力、抽筋等症状,就医后被诊断为电解质紊乱

(低钾、低钠)。

范惠惠表示,这种“躺瘦”的假象其实和不吃晚饭的原理如出一辙:流失的是水分,不是脂肪。

“汗液中含有大量钠、钾、镁,长期大量出汗不及时补充电解

质,可能会引发肌肉痉挛、神经功能异常。”范惠惠说,流汗多只是水分流失,补水后体重立刻反弹,还可能引发脱水、电解质失衡甚至心血管负担加重等风险,与脂肪燃烧并无太大关系。

4 如何健康减肥? 核心就是制造热量缺口

生活中,总有不少人抱怨自己“喝水都会胖”,似乎天生就是易胖体质。对此,范惠惠表示,所谓的“喝水都胖”,本质上还是摄入热量超过了消耗。“如果对他的进食进行24小时的监控,会发现绝对不是‘只喝了水’,可能在不知不觉中摄入了很多食物。”范惠惠说,很多人会忽略零食、饮料、

酱料、水果甚至做菜时的油盐糖,这些“隐形热量”加起来往往相当可观。

那么,怎样才是科学减肥的正确打开方式?

范惠惠总结,减肥的核心是制造“热量缺口”,即摄入热量小于消耗热量。但前提是营养均衡,在减脂的同时维持肌肉。科

学、均衡、可持续的减脂模式应当是“饮食均衡+规律运动+长期坚持”,不追求快速掉秤,更要关注身体状态与健康指标。

范惠惠建议市民,如确有减重需求,应在专业指导下制定个性化方案,切勿盲目跟风极端减肥法,真正实现体重管理与健康双赢。

记者 林桦 通讯员 张吉红

鼻炎老不好?

快看看家里有没有养它

春天是踏青赏花的好时节,也是过敏性鼻炎的高发季。连日来,我市多家医院接诊的鼻炎患者明显增多。江北区中医院中医耳鼻喉科主任中医师毛雪华在门诊中发现,不少患者抗过敏药、激素喷鼻剂甚至口服激素都用上了,可鼻塞、喷嚏依然止不住,追问之下,一个被忽视的“元凶”浮出了水面:许多鼻炎症状迟迟不好的患者,家里都养有“毛孩子”。

久治不愈背后 宠物成了主要推手

35岁的张先生,每年这个季节过敏性鼻炎都会加重,以前用点抗过敏药和激素喷鼻剂就能控制住,今年却有些不一样:药照用,喷照喷,甚至医院还给他加了口服激素,症状依然不见好转。通过病史询问和情况了解发现,原因竟是家里养了毛茸茸的宠物。

找到症结关键,他不得不觉得奇怪:“药都吃到这份上了,怎么还是压不住?”毛雪华医生解释道,宠物毛发是一个持续的刺激源,只要患者长期处于宠物绕膝的环境中,药物效果就会大打折扣。

尽管医生反复提醒,可年轻人对养宠物的执念还在。

毛雪华医生表示,这样的教训他已经碰到过多例。过敏体质的人一旦养长毛宠物,鼻炎往往会失控。但很多人对养宠物的影响认识不足,有人甚至说:“我查过过敏原了,对猫狗毛不过敏,那有什么关系呢?”可结果往往是病情反复发作,越来越难控制。

对猫狗毛不过敏 不代表完全安全

部分患者有个共同疑惑:“我对猫狗毛不过敏,为什么养了后鼻炎还是会加重?”

毛雪华医生解释,这里存在一个常见的认知误区。过敏原检测通常只针对猫狗的主要致敏蛋白,但真正的过敏原不仅仅是猫狗毛本身,更主要的是附着在其上的皮屑、唾液、尿液等成分。这些复杂成分可能通过物理刺激或免疫调节作用,诱发或加重鼻黏膜的炎症反应。换句话说,检测结果是阴性,并不代表对猫狗不过敏。

“除非你住在一个非常空旷、通风极好的环境,否则带毛的宠物,我们一般都不建议养。”毛雪华医生强调,特别是那些用药后已经控制不佳、或者曾经有过哮喘发作风险的患者,更应该慎重。至于脱敏治疗,也不是一劳永逸的灵药。打了脱敏针就放任不管,宠物照样养,过敏照样会发作。

过敏性鼻炎的治疗是一个漫长的过程,不能指望一针见效或一劳永逸。毛雪华医生建议,发作期间要充足休息,饮食清淡,少吃异体蛋白类食物(如海鲜、牛羊肉、蛋奶等)。这些东西不一定会马上引发病状,但可能会暗中加重炎症反应。最根本的一点,还是远离明确的刺激源——尤其是长毛宠物。

记者 程鑫 通讯员 史未未