

【科普】节后减肥，不可一“素”了之

台州市立医院 2022-10-12 14:20 发表于浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——

每逢佳节胖三斤
仔细一瞧三公斤



又到了秋冬季节，伴随着国庆假期的远去，看着体重秤上的数字，你是否又再次下定决心要控制体重，从“大鱼大肉”模式切换到“清汤寡水”模式，好实现年初定的减肥计划？

台州市立医院营养科副主任医师徐灵芝认为，目前大家普遍对减肥有误区。**节后减肥不能一味地节食或吃素食，否则可能引发一系列问题。**

 素食减肥？节食减肥？
都不可取



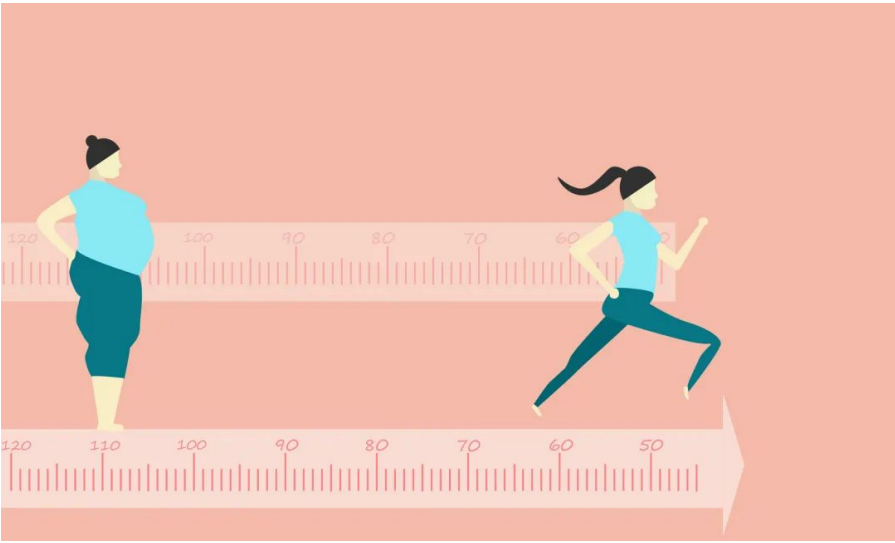
26岁的小陈，每次减肥都会严格控制自己的三餐摄入量，有时一天只吃午饭，且是低盐低脂的蔬菜沙拉。在徐灵芝看来，单吃素食，尤其是节后从大鱼大肉直接调整到全素食，肠胃反而有可能不能适应。

“单一的素食摄入，会导致人体营养失衡、肌肉量流失，没有充足的蛋白质摄入，相对来说食物动力效益也会低一些。”徐灵芝说。

不少人为了减肥不吃饭，以消耗假期中摄入的高热量，这种节食的方法最不可取。而且，一旦停止节食减肥，就可能导致新一轮更疯狂的“体重反弹”。



正确的减肥方式

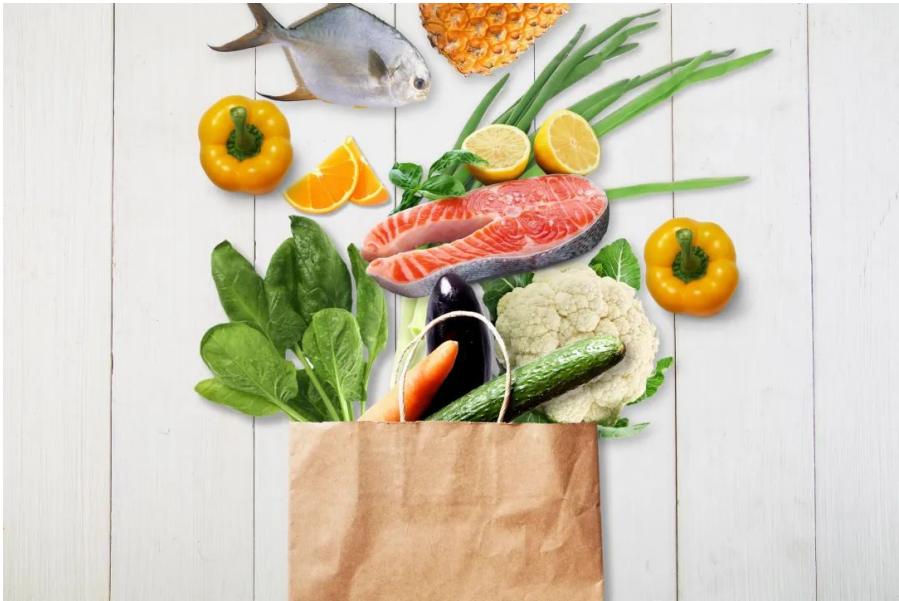


节后到底该如何科学、营养地减肥瘦身呢？“假期长胖的一大原因就是暴饮暴食，一日三餐不规律。”徐灵芝说，在食用高热量、高脂肪的食物后，肠胃需要消化平衡。因此，**减肥前要先调理好自己的肠胃。**

首先是多喝水，尤其是温水。“温水可以促进新陈代谢，另一方面，也可以提高肠道蠕动，促进排便。”徐灵芝说，减重期间，建议大家一日三餐可以适当减少300到500大卡的能量摄入。通俗点讲，也就是**每顿摄入食物的量应比平时少1/3。**



其次，减肥期间也要保持水果和蔬菜的适当摄入，保证排便通畅。“有些人会每天习惯性地吃很多水果，而且只吃水果，这样反而达不到减重的目的。”徐灵芝建议，日常饮食在均衡的基础上，遵循清淡、少盐、少油的原则，最好戒掉不健康的饮食，例如烧烤、油炸、饼干、奶茶、糖果等。



“有些年轻爱美的女性希望通过减肥产品达到快速减肥，这种做法万万不可取，可以在营养师的指导下科学减重。”徐灵芝说，减肥应该保证在不伤身的基础上进行，在健康饮食的同时，搭配适量、合理的运动，达到控制体重的目的。

不过，对于平时较少运动，或假期长时间暂停运动的市民来说，节后陡增运动量，容易对身体造成损伤。节后锻炼最好循序渐进，以游泳、慢跑等有氧运动为主，每周坚持几次，然后慢慢达到正常的状态。



内容来源 | 台州晚报 王怡
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越