

【科普】注意啦，这些减肥误区千万要避免

台州市立医院 2023-02-08 16:23 发表于浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——

每逢佳节胖三斤，仔细一看三公斤
假期吃得多开心，节后减肥就有多痛苦
为了迅速达到减肥目的，不少人开始走捷径
营养师提醒这些减肥的误区千万要注意



 不吃碳水或者主食



随着减肥减脂的观念深入人心，被誉为“碳水炸弹”的主食越来越被“打入冷宫”，不少人开始戒碳水戒主食，希望能以此达到减肥的目的。营养师提醒，盲目依靠不吃主食或者碳水来减肥，不仅容易体重反弹，还会对身体带来危害，并不可取。

营养师建议改掉吃精细米面的习惯，一顿主食中的1/3的量用粗杂粮去替代，在增加膳食纤维摄入的同时增加饱腹感。



饭后喝酸奶有助于减肥



期待饭后喝酸奶来达到减肥的目的，显然是不靠谱的。没有什么食物能起到直接减肥的作用。

酸奶与牛奶的营养成分大体相当，含有丰富的蛋白质、矿物质和维生素，酸奶经过乳酸菌发酵后，蛋白质凝固，游离氨基酸和肽增加，脂肪不同程度水解，更容易消化吸收。但如果进食足够能量的饭菜后，再来一杯酸奶，无疑造成额外的能量摄入，这时候就不是减肥而是增肥了。

另外为了增加酸奶的口感，市面上绝大部分酸奶都会添加糖分，因此营养师提醒广大市民购买酸奶一定要学会看配料表，尽量购买未添加糖分的酸奶，避免

过多的能量摄入，不然酸奶就会成为减肥路上的绊脚石。



多吃轻食能减肥



轻食的概念最早来源于日本，注重以食物本身的营养和味道为主，注重新鲜、天然、低温加工的食物，是一种低能量、低脂肪、低盐、多纤维的饮食方式，这种饮食方式可以减轻身体的负担。

合格的轻食一般都有丰富的蔬菜种类和数量，有杂粮和薯类，有一定量的优质的蛋白质，如鸡胸肉、牛肉等，但不是所有叫轻食的都是真正营养搭配合理的轻食。部分轻食当中蔬菜占据的比例很大，蛋白质类食物偏少，有些为了控制能量，主食的量又特别少，有些商家会额外提供一份含糖饮料，有些会加入过多的水果，这些都不利于减重。

另外轻食中大部分的食物都是生食或水焯的，口感并不好。为了丰富口感，会额外加入过多的酱料，而高脂高钠的酱料一多，就不再是合格的轻食了。因此营养师提醒大家要认清轻食的真正特点，而不是盲目陷入轻食的陷阱。

营养师建议：

经历过一个假期的胡吃海塞后，我们要及时调整生活作息，避免熬夜，按时定量去规划自己的饮食，不要为了急于减重而伤害自己健康。

在保证一定量优质蛋白质摄入的基础上减少每日总能量的摄入，不吃零食、饮料和酒，做到少油少盐少糖，健康饮食，适量运动，持之以恒，从而达到减重目的。当然在身体允许的情况下，也可以在我们营养师的指导下通过间歇性轻断食来达到减重的目的。



供稿 | 营养科 徐灵芝
编辑排版 | 宣传统战部



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

