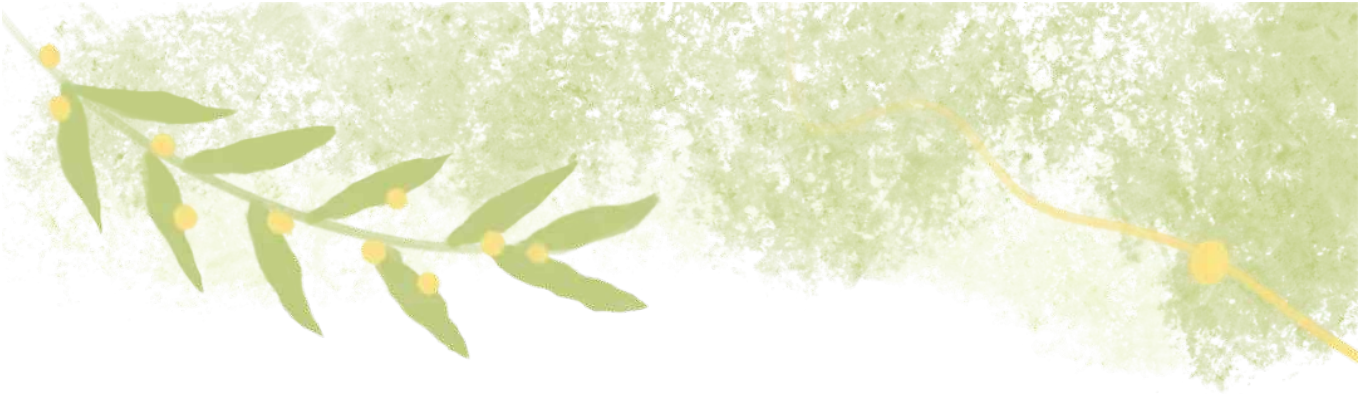


想要健康的瘦，让专属营养师来帮你！

台州市立医院 2024年08月15日 17:14 浙江



提起减肥，总是有说不完的话题。轻断食、液体断食、生酮饮食等层出不穷的减肥方式让人挑花了眼。归根结底，减肥的底层逻辑就是要摄入量低于消耗量，通俗点说就是要管住嘴+迈开腿。虽然减肥并不是一蹴而就的过程，但是选择一个适合自己的减肥方式能够让减肥事半功倍。

“轻断食减肥”作为热门的减肥方法之一，今天我们就来聊聊它。



## 什么是轻断食减肥

01

医学上的轻断食，是一种饮食治疗方式，它不仅对断食的频率、断食的时间有要求，还对断食当天的能量摄入有严格的规定。只有严格按照规定来，才算真正的轻断食。

台州市立医院营养师卓涛涛介绍，一般常用的轻断食方式主要有两种，一种是“4+3”轮替方案，也就是轮着来，今天轻断食，明天正常饮食，每周轻断食不超过3天。一种是“5+2”方案，一周中任意两天轻断食，其余五天正常，可以是连续断两天，也可以是间断两天，就是连续两天容易难以坚持。



卓涛涛提醒，轻断食这一天，每日摄入的能量限制在500~700大卡之间，并且所有的食物要在6~8小时之内吃完，这样才能保证机体充分感受到饥饿，从而修复自身。



## 不是所有人都适合轻断食

02

研究表明，科学的轻断食确实可以帮助减重，还能预防三高（高血脂、高血压和高血糖），而且不良反应较少，安全性较高。但是**轻断食的减肥模式并不是适用于所有人**。

**轻断食减肥的主要适用人群是超重，肥胖人群以及体脂率、腰围超标的人群**。而且采用轻断食这种减肥方式，也需要在专业的营养师的指导下进行，同时还要注意定期监测肝肾功能和身体成分的变化，及时进行饮食调整。



卓涛涛强调，如果是儿童、青少年、体脂率低于正常值、处在孕期和哺乳期的妈妈，那么轻断食这种减肥方式则与他们无缘。患有其他疾病的人群，则需根据疾病的情况，咨询医生来判断是否适合轻断食。



### 轻断食 ≠ 断食

03

**轻断食并不是什么都不吃！**卓涛涛解释，轻断食是一种限制食物摄入的饮食方法，减少卡路里摄入，并不是完全不吃。而且轻断食的饮食也颇有讲究：

**首先，首选GI低的食物。**摄入GI低的食物，可以让血糖升得慢一些，饿得慢一点。

#### 血糖生成指数（GI）

血糖生成指数（GI）是表示某种食物升高血糖效应与标准食品（通常为葡萄糖）升高血糖效应之比，指的是人体食用一定食物后会引起多大的血糖反应。当血糖生成指数在55以下时，可认为该食物为低GI食物。

常见的低GI食物有：



- 1、**蔬果类**：如生菜、黄瓜、西兰花等。
- 2、**谷类和豆类**：如燕麦、糙米、黄豆等。
- 3、**水果类**：如柠檬、草莓、樱桃等。
- 4、**肉蛋奶类**：如瘦肉、鸡蛋、牛奶等。

**其次，保证蛋白质的摄入。**按照每1千克体重摄入1克蛋白质的比例来计算每天的蛋白质摄入量。蛋白质充足，人体免疫系统才能正常工作，促进肌肉合成，提高基础代谢。

**最后，保证维生素和纤维素的补充。**注意蔬菜的烹调方式，避免动物油脂，建议生吃、焯水等方式。

当然，如果实在嫌搭配500~700大卡的食物太麻烦，也可以直接选择加入我们轻断食减重营。



台州市立医院营养科联合健康管理中心喊你来减重了！  
台州市立医院营养科联合健康管理中心喊你来减重了！  
台州市立医院营养科联合健康管理中心喊你来减重了！

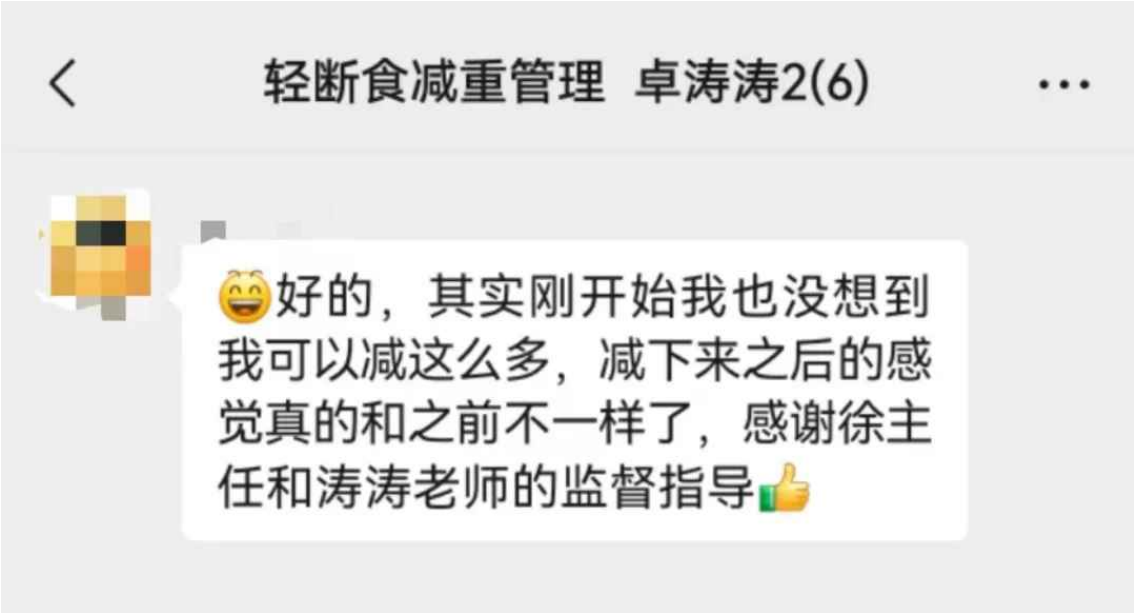
**一个减重成功的案例**  
轻断食减重管理

麦先生（化名）体重193.2斤，体脂肪69.6斤，内脏脂肪面积166.5平方厘米。为了健康，他决心减重。经过体测和评估，营养科为麦先生量身定制了一个减重方案。

经过三个月的医学减重，麦先生减了32.4斤，体脂肪下降25斤，内脏脂肪面积下降71平方厘米。更重要的是麦先生的肝功能、血脂指标都有了明显

的好转。





轻断食减重管理

适宜人群

- 有强烈减重意愿，并具备以下一项或多项指标：
- 1、单纯性超重或肥胖人群（成人≤60周岁，BMI指数≥24）；
  - 2、体脂超标，其中女性体脂率≥30%，男性体脂率≥25%；
  - 3、男性腰围≥90cm、女性腰围≥85cm。

减重干预办法

- 1、根据每个人的实际情况，量身定制减重方案，主要采用轻断食即代餐日和限能量均衡饮食日交替饮食干预减重管理方法；
- 2、由专业营养师建群管理，参加者每日进行体重、饮食、运动等群打卡，帮助克服减重过程中的惰性。

参与方式

**咨询电话：**0576-88850865；88850863

**咨询地点：**台州市立医院新院区（市府大道东581号）门诊4楼健康管理中心



供稿 | 营养科 卓涛涛  
编辑排版 | 宣传统战部  
审核 | 徐灵芝 李皖生



台州市立医院  
台州学院附属市立医院

扫码关注  
**台州市立医院  
微信公众号**



台州市立医院  
台州学院附属市立医院

扫码关注  
**台州市立医院眼科中心  
微信公众号**





