

冬天努努力，来年更轻盈，为什么说冬天是减重“黄金期”？

台州市立医院 2025年11月21日 18:08 浙江



体检预约

点击直达“健康管理中心”
一站式服务

吐槽点赞

点击直达“市立心声码”
填写页面



天气逐渐变冷，很多人不想运动了，食欲却是大增，悄无声息间便“圆润”了不少，与此同时厚厚的衣服又完美地遮住了赘肉……似乎有无数个理由让我们把减肥计划推迟到“明年春天”。

一个冷知识要记住，**冬季，其实是控制体重的“黄金窗口期”**！只要方法得当，完全可以打破“冬季养膘”的魔咒，来年春天收获一个全新的自己。



01 为什么说冬天是减重“黄金期”

- 1 基础代谢率更高：**为了抵御寒冷，人体需要消耗更多能量来维持体温，这意味着你的基础代谢率会轻微提升。**同样的活动，在冬天消耗的热量可能更多。**
- 2 食欲更易控制：**虽然天冷想吃高热量的食物，但冬季的时令蔬菜（如大白菜、萝卜、西兰花、南瓜等）富含膳食纤维和维生素，饱腹感强，是控制总热量的好帮手。
- 3 为健康打下基础：**冬季成功控制体重，能有效避免春季时因体重飙升带来的各种健康问题，如血脂、血糖、尿酸升高等，为全年健康开个好头。

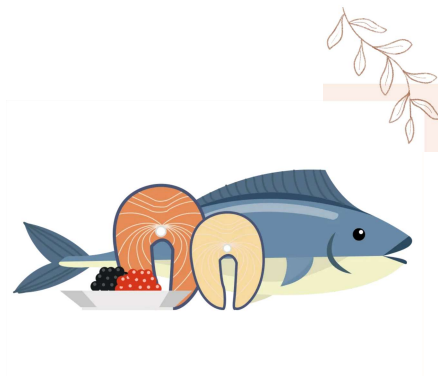
02 冬季减重三大核心策略

1

会“吃”：智慧选择，温暖饱腹

主食巧替换：将一部分精米白面换成燕麦、糙米、玉米、红薯、山药等粗杂粮。它们升糖指数低，饱腹感持久，还能提供更多B族维生素和膳食纤维。

蛋白质要吃够：选择鱼肉、鸡胸肉、虾、瘦牛肉、豆腐、豆制品等优质蛋白。蛋白质食物热效应高（消化它本身需要消耗更多能量），且能有效防止肌肉流失，维持基础代谢。



蔬菜要“吃够”且“吃对”：保证每天一斤蔬菜，尤其是深色绿叶蔬菜。推荐多食用暖身的根茎类蔬菜和菌菇类，如萝卜、山药、莲藕、香菇、木耳等，可以做成热汤、暖锅，既饱腹又低卡。



?

会“动”：克服惰性，见缝插针

利用室内时间：天气不好不想出门？在家也可以运动。跟着App做瑜伽、垫上普拉提、高强度间歇训练（HIIT），甚至每天坚持做几组深蹲、俯卧撑，都能有效燃脂。



抓住户外时机：在阳光明媚的午后，进行快走、慢跑、骑行等有氧运动。户外寒冷环境运动，燃脂效率更高。

增加日常活动量：用爬楼梯代替电梯、提前一站下车步行回家、坐着办公时踮踮脚尖……碎片化运动累积起来效果惊人。

?

会“生活”：规律作息，管理情绪

保证充足睡眠：熬夜会导致瘦素分泌减少，饥饿素增加，让你第二天更想吃高热量食物。争取每晚7-8小时的优质睡眠。



管理“冬季忧郁”情绪：光照减少可能导致情绪低落，从而寻求“食物慰藉”。多晒太阳、听欢快的音乐、与朋友聊天，找到除吃东西外的其他解压方式。

注意保暖：不要为了风度而不要温度。身体感觉冷，会本能地想要储存脂肪和摄入热量。穿得暖暖的，身体才不会进入“节能模式”。



03 冬季减重误区

- ✘ **过度节食**：会导致肌肉流失、基础代谢下降，一旦恢复饮食极易反弹，且让人更怕冷。
- ✘ **迷信“减肥神药”和偏方**：任何不建立在均衡饮食和健康生活方式上的减重都是空中楼阁，且可能损害肝肾功能。
- ✘ **完全拒绝脂肪**：健康的脂肪（如坚果、牛油果、橄榄油）是必需的，适量摄入有助于维生素吸收和维持生理功能。

医生简介



卓涛涛

营养科营养师，主管技师

擅长：超重或者肥胖病人的体重管理，消瘦、肿瘤及各类慢性病患者的营养支持，科学配餐等。

出诊时间：周二下午、周四上午（新院区）



作者 | 营养科 卓涛涛

往期回顾



我是浙大二院台州分院
我将继续守护您的健康



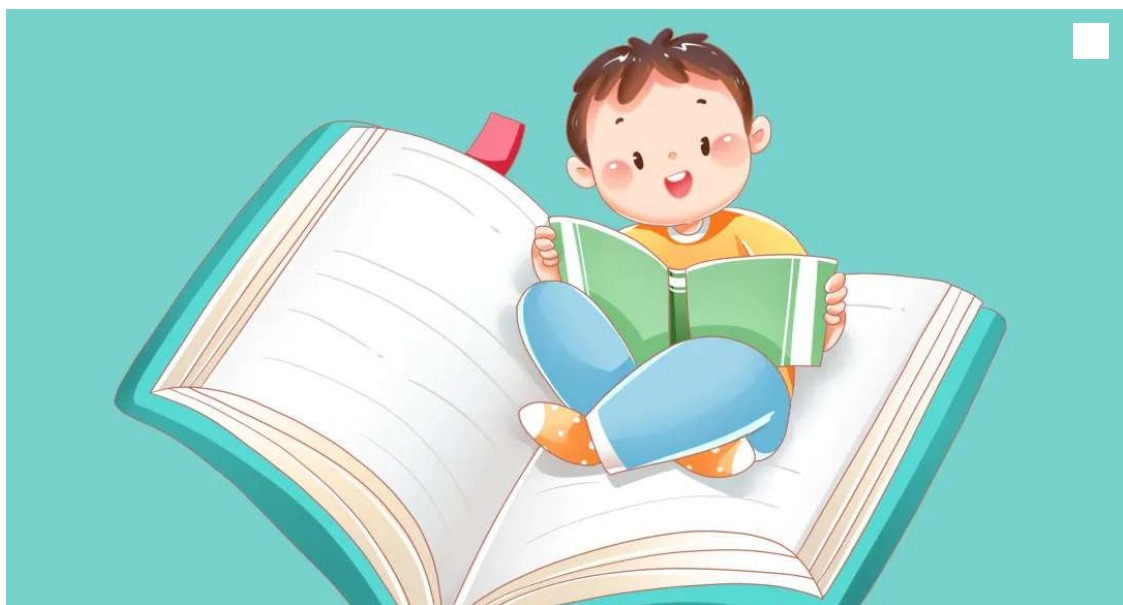
检验难题一站式解决

台州市立医院“检验便民门诊”来啦



别把孩子的“怪动作”当坏习惯

警惕儿童抽动症的早期信号



市立科普·目录

[上一篇·别把孩子的“怪动作”当坏习惯，警惕儿童抽动症的早期信号](#)