

春节胖了 试试轻断食

本报记者 麦博 通讯员 曾婷 凌安琪

尽管天气寒冷依旧,但愉快的春节已过。在经历了一轮接一轮的宴请后,曾经曼妙的身材和轻盈的体重是否也一去不复返了呢?广州医科大学附属第二医院神经内科主任医师兼临床营养科副主任邓宇虹表示,如果你是工作繁忙又没空运动的超重人士,不妨尝试一下这种简单的减肥法——“5+2轻断食”。

什么是轻断食?

“轻断食”的概念最早是由英国医学博士Dr. Michael Mosley在2012年与BBC合作的纪录片《Eat, Fast and Live Long》里提出的。该纪录片中的实验证实人类轻断食可以降低体脂率、缓解疲劳、下降类胰岛素生长因子-1(IGF-1)浓度、降低致癌因子等。

轻断食并非单纯地禁食或节食。根据《中国肥胖预防和控制蓝皮书》说明,5+2轻断食(也称为间歇式

断食)是指一周中的5天正常饮食,其余非连续(间断)的2-3天摄取平常膳食1/4的能量;在轻断食期间,男性的摄入量为每日600千卡,女性为每日500千卡。通常轻体力劳动强度成年男性每日推荐摄入热量为2250千卡,女性为1800千卡,通过采取轻断食的模式,男性和女性每周分别可以减少摄入约3300千卡和2600千卡的热量。简单来说就是:一周内选2天少吃点。

轻断食对人体有哪些益处?

轻断食的特点是执行好、效果快、依从性高。好处却不少,《中国超重/肥胖医学营养治疗专家共识2016》认为轻断食模式:

1. 有益于体重控制和代谢改善。

2. 在体重控制的同时,或可通过代谢和炎性反应改善,间接增加体重控制获益,同时增强糖尿病、心脑血管疾病及其他慢性疾病的治疗获益。

轻断食期间应该怎么吃?

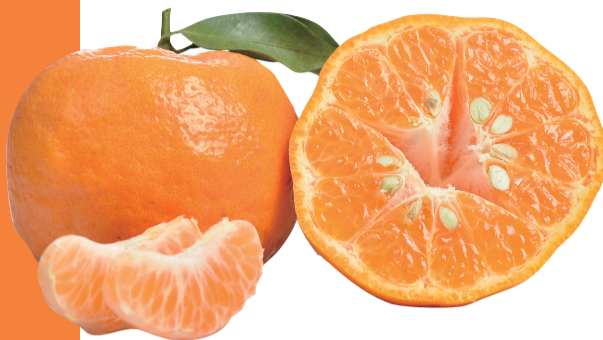
1. 食物多样化,虽然热量减少了,还是要注意保证碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、水和无机盐的摄入。优先选择低升糖指数(低GI)食物(蔬菜、燕麦、坚果、豆类、水果等),以及高蛋白(蛋类、豆类等)和高膳食纤维(粗粮杂粮、蔬菜等)的食物,以增强饱腹感,减少热量的总摄入。

2. 尽量选择自己在家做饭,避

免摄入外面餐厅食物中过量隐性的油、盐、糖和其他添加剂。做菜时的烹饪方式以蒸煮为主。

3. 非断食日可以依照自己平时正常的饮食来吃,但不要对断食日进行补偿性的暴饮暴食,也不能继续节日期间的放纵饮食,应限制高热量、高脂肪、高糖食品的摄入。

4. 进餐顺序建议为:汤→菜→肉→主食。不喝含糖饮料,应以白开水为主,也可饮淡茶。



减肥吃什么水果

建议是柑橘、柠檬、番茄、苹果、香蕉、猕猴桃、木瓜、菠萝、黄瓜、西红柿等热量较低的水果。

1. 100克/45卡路里的柑橘含有丰富的果胶等膳食纤维,以及维生素、钙质、铜、磷、钾、铁等矿物质,能够充分调理内分泌,促进消化系统、神经系统、心脏血管的机能,大大提升全身的代谢力。其中,果胶能抑制糖分的吸收,辛弗林分解体脂肪,并帮助脂肪的燃烧。值得注意的是,吃柑橘别丢橘络。橘络就是橘瓤外白色的筋络,它具有通络化痰、顺气活血的功效,对人的支气管很有益处。

2. 黄瓜每100克可食部分就有15卡路里的热量。它含有维生素C、维生素B族及许多微量矿物质,它所含的营养成分丰富,生吃口感清脆爽口。从营养学角度来说,黄瓜皮所含营养素丰富,应当保留生吃。但为防止农药残留对人体的伤害,黄瓜应先在盐水中泡15-20分钟再洗净生食。另外,拿黄瓜当水果,不宜多吃,每天约100克即可。

3. 西柚含能量很低,美味又瘦身,多吃也不用担心发胖,而且西柚含有的丰富钾质,有助于减少下半身的脂肪和水分的堆积。

4. 100克/24卡路里的柠檬,所含柠檬酸能促进热量代谢,而且它的维生素C含量是水果中的佼佼者,美白效果好,热量又低,爱美想瘦的人都可适量食用,但避免空腹吃。柠檬内含柠檬酸,它是热量代谢过程中必不可少的参与者,而且也有消除疲劳的功能。

5. 香蕉的热量卡路里颇低,就算沾着糖一起吃,热量也非常低,且富含纤维质、钾质和果胶等,但香蕉不易消化,吃后很有饱腹感,能够迅速补充体力。

6. 100克/32卡路里的菠萝属于酸性水果,可以整肠和助消化,加上富含的酵素能有益于体内的毒素分解,促进排水、排脂,所以,想要减肥的人,可以餐后适量食用。

7. 100克/35卡路里的番茄除了含有丰富的维生素C、E、K外,还富含茄红素、叶酸、类胡萝卜素、酚酸和纤维质,是最热门的保健水果之一,也被拿来作为人减肥的好食材。

8. 100克/50卡路里的苹果富含果胶,可以帮助肠胃蠕动,促进体内毒素的排泄,再加上苹果富含钾,热量不高,还可以防止腿部水肿,也是热衷于减肥的人的首选。

9. 100克/50卡路里的猕猴桃富含维生素C,能防止便秘、帮助消化和美化肌肤,这些特点使它成为最受欢迎的美容和塑身水果。

10. 菠萝每100克可食部分含41大卡热量。菠萝果实营养丰富,含有人体必需的维生素C、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸等维生素,以及易为人体吸收的钙、铁、镁等微量元素。菠萝果汁、果皮及茎所含有的蛋白酶,能帮助蛋白质的消化,能分解鱼、肉,适合吃过大餐后食用。

注意事项

邓宇虹告诉记者,轻断食期间应注意补充水分,并根据自身情况进行复合维生素、蛋白质等的补充;若出现头晕、冒冷汗、肢体震颤等低血糖症状,立即补充糖分(含糖饮料、糖果等),并随时终止断食;注意不要过度节食,节后轻断食头几天,由于体内水分减少,体重可能会有较快下降(1-3斤)。但不应过度断食以求取极速减肥的效果;也不要每天都采取轻断食,这样相当于节食,长期下去会导致营养不良。

另外,需要注意的是,轻断食并不适用于每一个人。现有的轻断食实验是在健康成年人中进行的,并没有观察到明显的副作用,但轻断食模式对于一些特殊人群来说是不适用的:包括孕妇、哺乳期、备孕期、有经期失调史的妇女、糖尿病患者、有低血压史的人、未成年人、65周岁以上的老年人、体重过轻者(BMI<18.5)、有进食障碍的人(如暴食症、厌食症)和胃肠道疾病患者。若有需要,建议上述人群咨询专业的营养师制定个性化的饮食方案。

轻断食日的 食谱参考

(500-600千卡热量)

食谱



1

早餐:脱脂牛奶250毫升,红枣蒸南瓜200克。

午餐:蓝莓25克,鲜榨蔬菜汁250克。

晚餐:红豆小米粥250克,煮鸡蛋1个,水煮菠菜200克。

食谱



2

早餐:香蕉1根,牛奶燕麦粥150克。

午餐:苹果1个,腰果10克。

晚餐:清炒油麦菜100克,芹菜拌豆干100克,魔芋丝150克。

食谱



3

早餐:豆浆250毫升,杏仁10克。

午餐:草莓200克,紫薯全麦面包片2片。

晚餐:蒸鸡蛋1个,凉拌莴笋100g,金针菇100克,豆腐100克。

