

代餐减肥需定期调整用量

对爱美的女性来说,在冬天控制好能量的摄入是成功减肥的关键,既要控制热量摄入,又要吃饱不伤胃,为了满足这些要求,减肥代餐也就应运而生。市场上的减肥代餐种类繁多,各种减肥机构也有私藏的代餐“秘方”,大部分减肥代餐标榜的“纯天然”,“安全”和“一劳永逸”无疑是减肥者们梦寐以求的,不过专家分析后告诉我们,这些神奇的功能只不过是些常规营养理论的夸大和延伸罢了。

减肥代餐主要成分是大豆蛋白和纤维素

目前减肥代餐市场可谓异常火爆,记者经过调查发现,现在的减肥代餐产品除了在形态上分为代餐棒、代餐粉、代餐饼干和饮料外,所用的原料主要为下面几种类型。

1、啤酒酵母粉。从淘宝上这类产品的买家数量上就可以看出啤酒酵母粉作为减肥代餐的火爆程度。产品的包装上标明,这类减肥代餐中的主要成分是植物蛋白、膳食纤维、B族维生素以及有机铬、硒离子等元素。

2、生食粉。生食粉的原料主要来自谷类、藻类、菌类和蔬菜等植物,所以含有的维生素和矿物质较多。生食粉因为原料多来自蔬菜谷物,所以摄入的营养比一般的减肥代餐均衡。

3、蛋白粉。蛋白粉作为一种比较成熟的代餐原料,已经被西方广泛用于减肥代餐的制作。蛋白粉所用蛋白多取自植物,比如大豆。

4、魔芋粉。魔芋粉近年来也作为减肥代餐的一种原料,常常和其它原料混合使用。魔芋里含有比较丰富的纤维素,可以增加人体进食后的饱腹感,促进排便。

减肥代餐在国外多用于减重治疗

很多减肥机构在推荐自己的减肥代餐时都会打出快速减肥的旗号,这种快速减肥的效果看上去真的很神奇,其实不过是常规减肥法的一些演变。美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任苏珊·鲍尔曼博士表示,减肥代餐实际上就是在补充

身体必须的营养素的基础上尽量控制热量摄入的方法达到减肥的目的。通过使用代餐取代正餐,可以在短时间内减少体重。但是减重的同时也面临着很多健康问题,比如肌肉、骨骼蛋白的流失等等。

在西方国家,减肥代餐在减重治疗的过程中有很多应用。基本都是在控制热量的基础上按照“高蛋白低碳水化合物”和“高碳水化合物低脂肪”两种减肥方法来配制。而原料也都来自于脱水后的谷物、蔬菜或者豆类蛋白粉。这些原料中含有一定的碳水化合物、蛋白质和B族维生素,实际上就是人类日常摄入的营养素,并不是什么神奇的减肥成分。而减肥代餐最早也是作为一种治疗肥胖症的方法,只是减肥的一种途径,而不是所谓的“捷径”。

常见误区

×和粗粮有关的食物都可做减肥代餐

虽然减肥代餐正确使用确实能起到减肥的效果,但现在市场上的减肥代餐品质不一,有的热量不符合要求,有的则是营养素不均衡。如果长期食用这些不正规的减肥代餐容易导致营养不良等现象。

苏珊·鲍尔曼博士表示,选择减肥代餐时首先应该注意其是否标明了总热量和所含营养物的成分。很多人误认为只要和粗粮有关的食物都可以做减肥代餐,这是一个典型的误区。因为粗粮饼干口感较差,所以往往会混合更多的油脂改善口感,这样总的热量就会上升,也就失去了作为代餐的意义。而有些代餐,为了达到更好的减肥效果,所含的热量低于最低标准,这样的代餐长期食用也会有一定副作用;其次,长期以流质食物做代餐

可能会导致消化系统对于固态食物的消化能力下降。

×代餐之外不用再吃正餐

代餐之外的正餐也同样重要。如果在使用代餐的同时不注意其它几餐的能量摄入,代餐也就没有意义。一般正餐可以以代餐所含的营养素作为参考,对于大豆蛋白粉这样高蛋白的代餐应该辅高碳水化合物和低脂肪的正常摄入,比如谷物。而对于以生食粉这样多是谷物和蔬类制成的代餐,则应该适当补充优质蛋白以保证人体对于蛋白质的需求,总之使用代餐的原则是一天内的总热量不要超过1200卡。

×单靠减肥代餐就能“塑身”及“不反弹”

代餐减肥法本来是一

种普通的减肥方法,但一些商家却打出“塑身”以及“不反弹”的旗号,而依据多是代餐里的一些营养物质将细胞中的脂肪转换为健康的营养素从而保证不反弹。苏珊·鲍尔曼博士表示,这样的说法并不科学。

减肥代餐作为一种减重方法,只能做到整体减重,塑形还需要依靠特定的运动方法才能做到。经过一段时间减肥后,人们往往从体重大幅下降时期进入维持期,这个时期需要做的是调整代餐的用量,增加正常饮食以及运动在减肥中的比重,通过综合计划才能实现“不反弹”。研究发现,单纯依靠“高蛋白低碳水化合物”和“高碳水化合物低脂肪”在经过几个月的体重下降期后往往会出现反弹的情况,这是由于基础代谢下降后维持身体正常活动所需热量和基础代谢值之间的不平衡造成的。

提醒

代餐减肥应从小量开始

苏珊·鲍尔曼博士表示,减重过快会对身体造成很大的负面作用,即使是使用代餐减肥也是如此。当长期摄入热量不足时就相当于给身体发出信号:食物不足。这时身体本能就会减低基础代谢,以保证在很少热量的情况下维持正常运作。而肌肉、骨骼中的蛋白质也可能

被分解以提供身体必须的能量。代餐减肥其实就是一种变相的节食,饱腹感只是一种身体的感觉,摄入的总热量才是实实在在影响身体做出判断的因素。所以通过代餐减肥也应该从小量开始。

目前市场上的代餐包,一包的平均热量在100-200卡左右,而一顿正餐的热量

少则500-600卡,多则上千卡。使用代餐替代1-2顿正餐时人体每天摄入的热量将会大幅下降,只有BMI值超过35的严重肥胖症患者才在医生的监控下三餐都使用代餐。所以无论是刚开始代餐减肥法,或是减肥后需要恢复正常饮食前,都必须遵守渐进的原则。

相关链接

选对食物可提升饱腹感

●范志红,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授

人体如果感觉饱了就会停止进食,这种感觉就叫做食物的饱腹感。美国军方营养学家在项研究中发现,在含有同样能量的17份战地食品当中,最容易让人感觉到饱的是“燕麦-枫糖饼”和“草莓酸奶”。在对这些食品的成分进行分析之后发现:在含有同样热量的情况下,食物的脂肪含量越高,饱腹感就越低;而蛋白质含量较高,饱腹感就会增强。体积大的食物比较容易让人饱,看起来或者吃起来比较油腻的食物也比较容易让人饱。

此外,食物的饱腹感还和其中的膳食纤维含量有密切关系,纤维高、颗粒粗、咀嚼速度慢,则食物的饱腹感增强。总的来说,低脂肪、高蛋白、高纤维的食物,比如豆类和粗粮具有最强的饱腹感,同时它们的营养价值也最高。

本版采写
本报记者 贺潇



选择减肥代餐时首先应该注意其是否标明了总热量和所含营养物的成分。

本报记者 王远征 摄

道地药材是中医药精髓

——东阿阿胶率先成为阿胶行业道地药材基地

道地即正宗,道地药材是中医辨别优质中药材独具特色的标准,也是我国中药行业一个约定俗成的中药质量概念。

中医药需要回归

“岷当归、浙贝母、广木香、东阿阿胶”……这些带着产地标识的道地药材,已经很难在临床中医开出的药方中见到。即使是医师标注了产地标识,药房中也很难抓到这些货真价实的道地药材了。一方面造成市场上假冒道地药材充斥,严重影响了道地药材的声誉和品牌价值;另一方面,道地药材的生产缺少科学指导,严重影响了道地药材保护及可持续利用,呼唤中药道地回归的呼声,正成为众多消费者和行业良心企业的心声。

道地炼就阿胶魂

带着这一份沉甸甸的历史使命,中医药道地药材基地认证工作正式起步。在国家中医药管理局首批授予的8个道地药材保护与规范化生产基地中,东阿阿胶为率先成为动物药材保护与规范化生产基地。

中国中药协会会长房书亭用“华夏无双地,神州第一胶”来形容道地东阿阿胶:“这次东阿阿胶道地药材基地称号的获得,打破了阿胶行业道地称号缺失的空白,在一定程度上,为其他阿胶品牌提供了足借借鉴的范本,对整个阿胶行业道地回归也起到了积极的引领和推动作用。”

道地阿胶出自正宗阿胶世家

东阿阿胶之所以与众不同,在于其有传承了千年的三宝——东阿水、国家级炼胶保密工艺及纯正驴皮。在中科院地理科学与资源研究所对东阿阿胶水源水质进行的科学研究中,充分证明东阿阿胶水源水质优良,其天然硬度适宜和弱碱性、内含的矿物质及微量元素、偏硅酸含量高的特征不仅有利于炼胶,还具有预防心血管疾病的保健作用。

东阿阿胶制作技艺是国家级非物质文化遗产,为了让千年传承下来的道地工艺得以延续,东阿阿胶炼制工艺99道工序中,每一关口都有严格的要求,需要专业人员把关,历经100余天方可成胶。

而在驴皮原料方面,为了保证驴皮的质量及可持续性,东阿阿胶先后自建了17个驴养殖基地,并且创立了鉴定驴皮真假的DNA检测方法、启动驴皮溯源工程,在产品原料的源头实现对质量的严格把控。

作为阿胶行业唯一代表性传承人也是山东东阿阿胶股份有限公司总经理的秦玉峰提议:“道地药材已经不是一个纯粹的自然科学概念,道地药材除了具有自然科学的属性,还同时具有文化属性和经济属性。无论是从传承弘扬中医药精华的角度,还是从中医药的发展而言,都是时候并且不得不让中医药重归道地,而这可以先从阿胶行业开始。”