



夏季健康饮食(一):走出减肥误区

减肥更要增营养



名人档案

范志红

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授,食品科学博士。健康促进与教育协会理事,中国营养学会理事,中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长,中国食品科技协会高级会员。

我国目前处于中国营养协会所说的“肥胖社会的早期阶段”,超重、体脂肪较高、大腹便便等在生活中常常见到。当一年中衣衫最轻薄的夏季来临时,很多人也面临着暴露身材的烦恼——柳腰成了游泳圈,腹部成了金鱼肚。本期名人堂我们请来食品专家范志红来为大家讲解科学减肥,消除减肥中的种种误区。

减肥时更要补充维生素和矿物质

“真正有营养的东西不容易增肥,营养差的东西才容易增肥。”范志红说,减肥要减的不是纯粹的水分,也不能减少蛋白质、维生素和矿物质,而是要减少脂肪、精白淀粉和各种糖,营养甚至要比以前要更好才行。

食物的营养素有近50种,分为6类,其中引起肥胖的只有脂肪和碳水化合物这两类,并且是摄入多余的脂肪和碳水化合物才会引起肥胖。

“比如做菜所用烹调油过多,吃猪肉多,就会摄入过多脂肪,而我们身上的肥肉正是脂肪。喝甜饮料、吃甜食多;吃精白淀粉制成的馒头、米饭、面条多,超过身体需求,也会合成脂肪;同时,这些精白食物和甜食会让血糖处于高水平状态,胰岛素分泌旺盛,又会抑制脂肪分解,是不利于减肥的。”

范志红说,食物中的各种维生素和矿物质都不会增肥。相反,减肥时维生素消耗量还会增加,矿物质也容易流失,所以要额

外补充。

人要“燃烧脂肪”,需要将体内的脂肪和淀粉“生物氧化”,它需要很多酶帮忙,而有些酶又需要维生素来帮忙,作为它们的辅酶。比如说,要用掉你所吃的淀粉和糖,就需要分解掉你吸收进去的葡萄糖,而在这个过程中,就需要维生素B1来帮忙。如果没有维生素B1,就算吃了很多饭,你还是浑身没劲,连吸收进去的葡萄糖都分解不掉,更谈不上分解体内的脂肪了。

又比如说,脂肪分解的过程中,先将它碎成小段,这需要泛酸这种B族维生素的参与。然后,这些片段要再分解成二氧化碳和水,还需要维生素B2和烟酸来帮忙。没有它们,脂肪就没法彻底分解掉。可以这么说,分解脂肪的任务越重,这些维生素的需求反而越多。

缺钙的饮食会增加肥胖风险

此外,还有些矿物质也与减肥有关。比如钙,动物实验发现,缺乏钙的时候,产热能力下降,体温降低,能量消耗减少,脂

肪合成酶活性却会升高。人类当中的调查也发现,缺钙的饮食会增加肥胖的风险。此外,在缺铁的时候,人体因血红蛋白不足发生贫血,而贫血的人输送氧气的效率低下,身体也无法高效地分解脂肪。

蛋白质能变成能量,富含蛋白质的食物吃得太多也有增加体重的危险。但是,如果蛋白质供应长期缺乏,身体中蛋白质代谢就会出现“负氮平衡”,人的基础代谢率将会明显下降,就形成了“易胖难瘦”的体质,以后即便少吃,也很难瘦下去,而稍微多吃一点就会发胖。

用饥饿的方法减肥,会减少很多体重,但关键是减少的不仅是肥肉,还有身体中很多有用的部分——心脏、肝脏、血液里的血红蛋白、四肢的肌肉,还有你美丽的头发和皮肤里面的胶原蛋白。所以,不吃蛋白质的结果是,体重下来了,抵抗力也下来了,而且头发干枯脱落,皮肤暗淡松弛。

本版采写/新京报记者 潘波
本版摄影/新京报记者 王远征



在第12根肋骨最下缘和胯骨最上缘之间的距离中取其中位,环绕一周,所得数值为腰围。

腰围是监测重点

“大家熟知的判断肥胖的科学标准是BMI(体重指数),但BMI指数还不能反映一个人的体成分和局部体脂的分布,对缺乏运动肌肉量小的人和肌肉量大于常人的运动员等,不能准确反映他们的身体状况,所以还要借助体脂率和腰臀比来判断。”范志红说。

体脂率指的是脂肪在身体中的比重,从医学角度看,可以准确反映一个人是否肥胖,与肥胖相关的疾病风险是否上升。

另一个重要指标是腰臀比,即腰围和臀围的比值,监测的重点是腰围,“用有刻度

的皮尺,在第12根肋骨的最下缘和胯骨的最上缘之间的距离中取其中位,大约在肚脐的水平线附近,紧贴皮肤,但不挤压肚子,环绕一周,所得数值为腰围,可精确到0.1厘米。”范志红老师示范说。“人体前面耻骨联合到背后臀大肌的最凸处环绕一周为臀围值。一般来说,未育女性腰臀比一般在0.67-0.80之间为健康,男性腰臀比 ≥ 0.9 ,女性腰臀比 ≥ 0.85 可诊断为中心性肥胖。”腰臀比可以很好反映脂肪在腰腹部和内脏的堆积程度,可以预测相关疾病如心血管疾病、糖尿病和乳腺癌的发生几率。

排宿便和减肥没有关系

有人觉得自己增强运动后体重不变,就很焦虑,或者体重反而上升了,就停止了运动。您如何看待这种情况?

A:运动减肥不能仅用体重秤去判断。运动后肌肉密度提升了,脂肪含量下降,所以可能看起来体重没有改变,开始两周可能体重反而会不降反升。但其实,体脂肪率降低了,腰细了,皮肤也变紧实了。建议减肥者一个月只称一次体重,在晨起排便后穿内衣称重,女性在经期结束后第二天,同时还要量量腰围,测体脂率。

有钱难买老来瘦,老来瘦是不是真的相对健康?

A:国际上的建议是“在健康范围内尽可能地瘦”,但必须是在健康范围内。年轻女

性的体脂率应控制在25%以下,体重指数(BMI)要高于18.5才正常;40岁以上女性的体脂肪比例要控制在30%以下,BMI要控制在24以下,最好在20-22之间,男人的体脂率应该比女人低。

酵素排毒、清肠排宿便这些药对减肥基本上无效?

A:首先,酵素的意思是酶,一种故弄玄虚的翻译方法。排毒是美容业制造出的概念,吃了酶类产品也不一定排毒,这种说法是不科学的。至于排宿便,能降低秤上的重量,但不能减少身体中的脂肪,和减肥没关系。如果因为“排毒”而造成腹泻,还会发生营养不良和胃肠功能紊乱,是得不偿失损害健康的。

吃减肥药先看清成分

市面上还有其他形形色色的减肥药,它们能吃吗?

A:减肥药大致分为三类:第一类让人的中枢神经兴奋、降低食欲、增加消耗,但是同时会有心慌、口渴、失眠、脸色发黄等症状,对心脏、肝脏损害很大,已经被禁掉了,像西布曲明、芬佛拉明、麻黄碱等成分都是这一类型,是非常损害健康的。

第二类是让人的营养素吸收发生障碍,例如脂肪酶抑制剂,会让人减少吸收脂肪,服用后会有腹泻、漏油等不适,但此类药品只对减少人体脂肪摄入有用,对淀粉、糖类等其他导致肥胖的成分的摄

入,是不起作用的,并会影响脂溶性维生素的吸收。这类药是目前唯一一种可以被使用的减肥药,但需要在医生指导下使用。

第三类是促进排泄的药,打着排毒、清肠等旗号,里面往往有番泻叶、荷叶、决明子之类配料,这类产品对高血脂、脂肪肝的特定人群有一定作用,但会造成正常人发生营养素吸收障碍,胃肠失去正常蠕动能力,容易造成脱水,消化不良,使人面如菜色。长期的胃肠衰弱,会严重损害身体健康。特别是有些人原本肝肾功能不好,服用减肥药更是增加风险。