

一边吃减脂餐，一边狂炫乌龙茶……

最近，岛城的减肥风又刮起来了

专业人士提醒：减肥是为了健康，一定要选对方式

□记者 李晓旭

每到夏天，一场关于减脂的较量就开始了。最近，岛城健身房晚上人满为患，轻食店订月餐的客人也多了起来，而网络上流行的各种“明星减肥法”都被想要减脂的女生记在了小本本上，她们的想法是：能不能坚持下来不重要，先要有一颗减肥的心。



明星减肥食谱，有点太虐了

最近，网剧《漫长的季节》引起热议，剧情背后，“秦昊减肥法”也成为了大家热议的话题。秦昊在剧中饰演的彪子是一个体重80多公斤的糖尿病患者，为了接近饰演者的形象，秦昊在进组前靠着每天晚上炫五包锅巴增肥。开播后，很多粉丝直呼认不出这是秦昊了。而《漫长的季节》拍摄结束，为了新剧，秦昊又短期极速瘦身10公斤，从挺着啤酒肚到瘦出下颌线，也就几天的工夫。网友们不禁感慨，明星是真“彪”啊，瘦起来就跟玩儿似的。在网友们热切的“求同款”呼声下，伊能静公布了为秦昊打造的瘦身食谱。

从这个食谱中，可以看出秦昊的饮食很单一，第一天只喝流质，第二天补充低碳水，第三天吃低卡水果，第四天吃蛋白质，第五天是蔬菜。

虽然伊能静在微博最后表示，这个食谱不推荐给任何人，秦昊自己也说吃这个食谱，有一两天腿都发软。但此食谱一出，从小红书的帖文来看，跟风尝试秦昊减肥食谱的网友比比皆是。

“近半个月我每天都想试试看这个减肥法，无奈每次都卡在第一天的晚上，实在是饿得头晕。”家住新城的“95后”女生欣欣说，她每到冬天都会胖几公斤，春天再努力把体重降下来，本来这次想走个捷径瘦下来，看来还是不行。

记者留意到，尝试同款食谱的网友基本上分为两种：一种是成功减重，但晚上会“饿到想吃人”；另一种是体重完全没有减轻。

“普通人很难效仿明星，他们的食谱通常比较极端，他们有专门的营养师为他们调节营养和微量元素，普通人效仿，对身体不好，恢复正常后体重也会很快就反弹。”舟山氦气健身俱乐部教练璐璐说。

但也有很多明星减肥食谱是值得借鉴的，比如虞书欣的食谱，搭配比较合理，也比较好坚持，虽然这种食谱不会让人快速瘦下来，但过程不会让人觉得很痛苦，还可以养成一个好的饮食习惯。

夏季减肥，健康最重要

除了明星减肥法以外，最近还很流行“液断减肥法”，就是在规定时间内只饮用



水、酸奶、牛奶、豆浆等液体，不吃任何固体食物，有网友一整天狂炫乌龙茶、咖啡、牛奶，据说第一天能掉秤了。“我只试了一天，瘦了4.2斤，但是真的感觉晚上要晕倒，心悸难受。”最近正在减肥的市民小俞说，试了一天，她还是要赶紧回到正常饮食，不然根本没办法正常工作。

不少专家表示，“液断减肥法”不是一种健康的减肥法，多数岛城女生还是非常理性的，她们并没有完全参照这种办法，只是把平时爱喝的奶茶换成了加了咖啡牛奶的无糖乌龙茶。

在这之前，小俞使用的减肥办法还是很健康的，“我保持早餐正常吃，中午就订轻食外卖，晚餐半根玉米加一根黄瓜。”小俞说，除此以外，她还坚持每天运动，有时是跳绳，有时是骑车或是跑步。

小俞的身高160厘米，她的目标体重是50公斤，但她表示自从上了30岁就感觉代谢也没以前那么快了，所以现在想减肥比以前更难，“我发现，很多女生嚷嚷着减肥，未必真的能瘦多少，可是一旦不减了，胖是很快的。”这么一想，小俞觉得自己还是要健康减肥，继续运动、吃减脂餐，至少能收获一个健身的身体。

位于新城江海广场的南纬三十轻食店，从今年三月份就开始忙起来了，很多在附近上班的女生在店里订了月餐。她们在每个工

作日的中午都会得到一份轻食外卖，碳水、蛋白质和膳食纤维等成分都是搭配好的，再淋上一些酱汁，吃起来清爽无负担。不少姑娘表示，用这样的办法吃干净简单的食物，就能瘦了下来。

在教练璐璐看来，体重基数小的女生春夏季靠一些减脂餐和少许运动就能达到减重的效果，她的一些会员在这个季节，只要坚持锻炼、吃清爽简单的食物，减重5公斤是比较轻松的事情。

在璐璐的朋友圈里，经常能看到一些很励志的会员，她们减脂成功后，不仅身材有了线条，人也变得更加健康、自信。璐璐说：“教练是辅助，首先自己要有一颗特别想减脂的心，能瘦下来的都是很自律的人。”

减肥的风每年都会刮一刮

每年天气热起来的时候，大家都会有身材焦虑，但是减肥这阵风也很快会过去。

“很多会员买了课不来练，为什么上了几节课就不来了？因为锻炼实在辛苦啊。”璐璐说，很多人不想辛苦，就想学习一些网上流传的减肥法走捷径，“可是减肥这件事真的没有捷径。”

“我也碰到过很多体重基数大的人减重成功的，对他们来说，掉个几十公斤要吃很多苦，流很多汗。”璐璐说，但也不能“傻练”，她除了给会员上课以外，还会把握他们的饮食，在生活习惯的大方向上面给他们指导。

“一个成年人，一天要摄入200到300克谷类。如果想减肥，可以将精米、面替换为燕麦米、荞麦及薯类等膳食纤维含量高，能量密度较低，同时可以增加饱腹感的粗粮。”璐璐说，除此之外，饮水及优质蛋白、脂肪还有果蔬的均衡摄入也很重要。如果用网上那些减肥法，通过极低热量摄入来减重，很难长期坚持，也不健康。

在璐璐看来，减脂是一个长期的过程，是为了让身体健康的一种生活方式，并不是仅仅为了美。而运动方式也有很多选择，未必一定要去健身房，这个季节，爬山、骑车、慢跑都是很好的运动方式。

“减肥也不是不能吃大餐，但要有那种思维模式，吃进去的，要通过运动把这些热量代谢出去。”璐璐说，但凡养成了这种习惯，不需要健身教练，更不需要“明星减肥法”，自己就能做好体重管理。