

汉堡奶茶也能减肥？ 单一食品减肥法真的有效吗

“只吃汉堡也能瘦”“只喝奶茶也能瘦”，打开一些短视频平台，能刷到许多博主推荐类似的减肥方法。这类方法的一个共同特征是，要求人们日常饮食中只吃一种食物，以达到减肥的目的，因此被称作单一食品减肥法。

到底吃哪种好呢？网络上众说纷纭：汉堡、奶茶、红薯、咖啡……五花八门的单一食品减肥法不一而足。但，这些真的有效吗？

单一食品减肥法真是减肥妙招吗

苟特今年30岁出头，她在20多岁时曾狂热减肥，尝试过各种减肥方法。2015年，她跟风尝试过红薯减肥法：早中晚每顿主要吃一个手掌大小的红薯，早饭配牛奶和鸡蛋，中饭、晚饭配绿色蔬菜。“但是我没能坚持到一个月。”苟特说，“红薯太噎了，很难吃。”虽然只尝试了一段时间，她已经出现了便秘，整个人的状态并不好，朋友形容她“面色像是从土里挖出来的”。

除了红薯减肥法，她还试过咖啡减肥法，这种方法标榜饮食以咖啡为主。早上喝一大杯咖啡，可以配些蔬菜或鸡蛋；上午泡一杯维C泡腾片喝；午饭选择牛排或鸡腿肉等优质蛋白；18点前吃完晚饭——只吃少量蔬菜。这样的日子苟特坚持了近3个月，早晨的咖啡在一定程度上抑制了食欲，当时她的体重确实有所下降。但苟特觉得维持这种饮食方式的成本太高了，“每天中午点外卖吃牛排，我的钱包撑不住了”。其次，这种食谱过于单调，也让她很难坚持。而且饮食结构中长期缺少淀粉，糖的摄入减少，苟特察觉到自己情绪不稳定，很容易暴躁。

这两种方法在当时或多或少都达到了减重的目的，但苟特也说不清是为什么。苟特猜测减重“就是因为吃得少了”。

大学生程璐曾尝试过“麦当劳减肥法”，一日三餐都只吃一个汉堡。“期末的时候非常忙，麦当劳离学校近，加上看到过类似的宣传于是就尝试了。”比起其他需要精心搭配的减脂餐，麦当劳减肥法的食谱更方便，因为好吃也带来了更多满足感，但是没持续几天她出现了便秘。她还尝试过一天只吃馒头的单一食品减肥法。“我是瘦了，但那不是健康的瘦。”程璐说，单一饮食法让她瘦得“松松垮垮”的。

中国农业大学食品学院教授、中国健康促进与教育协会营养分会副主任委员范志红告诉中青报·中青网记者，只吃单一食品确实能瘦，“因为你肯定吃不多”。无论多么诱人的食物，只吃这一种都是很难吃多的。范志红举了个例子：“白米饭配红烧肉很好吃。但如果只吃米饭，按照一个人一顿饭摄入600千卡热量计算，大约是三两半干米（热量约700千卡——记者注），相当于1.75碗米饭，一般人一顿吃不了这么多。而且吃一些后血糖会上升，自然就会有饱腹感。”同样，即使只吃高热量、高脂肪、高糖的某一种食物，或许一开始会摄入过量，但是慢慢地吃腻了，就吃得少了。

具体而言，不同食物能提供的营养是不同的，但没有哪一种食物可以提供身体需要的所有营养。范志红提到，牛奶能提供的营养比较全，但也缺少膳食纤维、铁、维生素C等物质，需要额外吃蔬菜之类的食物弥补。假如长期只吃粗粮，会缺少维生素A、锌等营养物质的摄入。范志红说：“人的肝脏会储备这些营养物质，所以刚开始使用单一食品减肥法时，这些问题不会显现，但长期这么做却有损身体健康。”

健康饮食有门槛

为什么单一食品减肥法会成为许多年轻人的饮食选择呢？除了受到营销影响选择跟风外，与其日常难以实践健康饮食也有很大关系。

“健康饮食”4个字看似轻飘飘，却着实有门槛。首先，获取健康食物并不容易，背后需要财力、精力的支持。普通人没法像全职健康饮食博主、健身达人一样精致地搭配每一餐。如果在外



就餐，可供选择的少油少盐食物不多，而且大城市里，比较健康的轻食、麻辣烫等价格动辄一餐就三四十元。大学生虽然在食堂吃饭比较便宜，但食堂的菜往往多油多盐。程璐告诉记者：“食堂菜太咸了，但是点外卖又贵，还遇到过不新鲜的菜品。”

范志红告诉记者，她和一些餐饮经营者交流过，能不能额外供应杂粮饭或者外卖提供半份饭，“他们不这么做主要还是因为启用新的生产线投入成本太大，市场需求又不足，不确定能不能回本”。范志红希望能通过宣传，鼓励消费者形成主动为健康饮食买单的意识，有了更多需求，就可以推动餐饮企业提供 healthier 的食物。

除了健康食物获取难的问题，作息也是年轻人坚持健康饮食的一大阻碍。苟特说自己早上起不来，就没时间好好吃早饭，晚上至少得七八点才能下班，晚饭又容易吃多。苟特的抱怨也是很多打工人的心声，工作作息影响甚至框定了他们的生活作息。

现代社会的工作压力使得很多年轻人改变了作息方式，熬夜的人越来越多。但是范志红表示，人的基因是在长久进化中形成的，适应的是“日出而作，日落而息”的作息。比如说，基因决定了人们早上七八点正好是消化能力比较好的时间段，9点是精力比较旺盛的时间。但如果你早上9点钟才起床，作息和身体机制出现了错峰，胃口不好，做事效率也不高。从科学角度看，晚上人们分泌胰岛素的节奏会变慢。早上不吃饭，晚上时间相对充裕，难免吃得更多些。如果省去早饭，将需要摄入的能量转移到晚饭，会增加人体降血糖的压力。因此，这样的饮食习惯并不适合血糖控制能力弱的人群。

饮食不该成为焦虑源

程璐是艺考生，在高中时为了艺考曾严格控制体重。她告诉记者，当时过度减肥后，虽然

身材很瘦但自己随时随地活在焦虑中，消极情绪严重影响了生活。“我每次吃东西时会去想我能不能保持身材、我会不会突然变胖、我能不能继续瘦。”每天带着饥饿感入睡降低了睡眠质量，她的心情也变得抑郁，后来出现内分泌失调，有一整年没有来过月经，最后去看了医生才逐渐调养好身体。

对此，范志红说：“其实，年轻人的压力已经够大了，饮食不应当再成为另一个压力来源。如果你亏待身体，饮食不规律，一顿饥一顿饱，那么一是出于代偿心理，你下一顿可能会吃得更多；二是身体发现没有固定的能量供给，自身储能的惯性也会发挥作用，反而更容易长肉。”

健康饮食不一定要大张旗鼓、精打细算。范志红说，只要饮食习惯没有大问题，在日常生活中注意一些科学搭配就可以。比如每天可以吃点杂粮调节血脂、补充营养，用牛奶泡些燕麦就可以解决，还可以加点坚果、葡萄干。“这么做还是比较方便健康的，同时也能让你很愉悦。”

4月以来，苟特开始在某社交平台坚持打卡锻炼，这让她对自己的身体更有掌控感。“我现在不会每天称重。”苟特很自信地说，“我知道我哪几天放松了，确实会长点肉。”

在调养过程中，程璐体重涨了些，但焦虑减轻了。“所有人都说我现在很健康，我也这么觉得。”或许是认识到了体重过轻对健康的损害，她反而没有了当时患得患失、惴惴不安的烦恼，“我现在觉得没那么瘦也无所谓，每天开开心心就好”。

范志红认为，相比几年前，人们已经逐渐认识到了健康的重要性，而且现在大众能接触到更多营养学的知识，这是好现象。很多人“已经从一味追求低体重减肥，到综合考虑肌肉量、体脂率”，她希望更多人能用科学的方式、健康的心态对待自己的身体。

（应受访者要求，苟特、程璐为化名）

据中国青年报