

## 你以为在减肥,其实很伤身 这些“无效减肥”行为你还在做吗?

你是不是也遇到过这种情况:越认真减肥,效果却越差?好不容易瘦下来的体重很快反弹,体力越来越差,还容易生病。“我明明很努力了,怎么又胖了?”

这到底是怎么回事?其实,问题不在你不够自律,而是很多流行的减肥方法本身就是“无效”的。

有句话是这样说的:“在不正确的减肥道路上努力,越勤奋,结果越差。”之所以出现上述情况,就是因为很多流行的减肥方法,减掉的并不是脂肪,而是健康。今天就和大家盘点下5个很流行但“无效”的减肥行为。

### 无效减肥行为一: 只吃素、不吃肉

在减肥道路上,有些人至今仍将肉类视为“大忌”,这种观点实在不可取。吃得太“素”不仅不利于减肥,还损害健康。

首先,“素”食并不一定低热量。地三鲜、干锅土豆片、鱼香茄子,或油饼、油条、麻团,甚至糕点、饼干、甜饮料都是素食,却都重油、重盐/糖、高热量。常吃这样的素食,必然影响减肥大业。

其次,吃太素可能导致代谢率下降。

饮食中缺乏来自肉、蛋、奶类食物的优质蛋白,如果豆类等植物蛋白摄入也少,时间一长,可能会导致必需氨基酸摄入不足、蛋白质合成效率下降。蛋白质总量“入不敷出”,可能引起肌肉流失,基础代谢率下降。在同样进食量和运动量下,基础代谢率越低,减肥效果越差。

第三,吃太素不仅会营养不良,还可能导致脂肪肝。

长期不吃肉(严格素食者不吃肉、蛋、奶),那些主要来自肉类的营养素(如血红素铁、维生素B12、锌、优质蛋白、钙等)就会缺乏,容易引起贫血、骨质疏松、免疫力下降等。

同时,过度素食还可能因饮食结构不平衡导致脂质代谢异常。如缺乏胆碱可能影响极低密度脂蛋白合成,使甘油三酯无法从肝脏转运,而在肝细胞内堆积;蛋白质摄入不足可能使载脂蛋白合成下降;缺乏欧米伽-3脂肪酸;吃太多碳水化合物引起胰岛素抵抗,都有可能加剧这一过程,诱发脂肪肝。

### 无效减肥行为二: 不吃主食

如今,不少人将不吃主食(碳水

化合物)视为“健康新时尚”。然而,根据《中国居民膳食指南》及世界卫生组织等权威机构建议,人体主要(50%~65%)能量供给应来自碳水化合物。同时,碳水化合物还是大脑的主要能量来源。

长期不吃主食可能会增加蛋白质消耗,不仅降低基础代谢率、增加减肥难度,还会引起皮肤毛发干枯、月经紊乱、免疫力下降等问题。而且,这种方式可能会激发人们对高碳水食物的渴望,在恢复饮食后容易反弹。有研究发现,低碳水饮食组在减重初期体重下降比低脂饮食组更快,但1年后两组体重差异无统计学意义,且低碳水组更易反弹。

### 无效减肥行为三: 迷信“零脂肪”“零糖”食物

有些朋友认为,只要买食物时注意选择“零脂肪”“零糖”食物,就能大大提高减肥效果,这个观点有些片面。

首先,“零脂肪”“零糖”并不是完全不含脂肪和糖。

根据《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2025),食品中脂肪和糖含量达到“每100克/毫升中脂肪/糖含量不超过0.5克”即可标注“零脂肪”“零糖”。可见,这类食品中依然有脂肪和糖。

第二,即便脂肪和糖含量低,依然可能高热量。

如果一种糕点零糖、零脂肪,却含有大量碳水化合物,热量依然不会低。

### 无效减肥行为四: 少喝水

不少人忽视了减肥过程中饮水的重要性,甚至因为怕喝水多引起水肿、体重不降,刻意减少饮水量。

这种做法弊大于利。

一方面,饮水可以通过促进脂肪分解帮助减肥,还对提高基础代谢率有积极影响——肌肉的含水量可比脂肪高近4倍;餐前饮水还可以适当占据胃部空间,帮助控制正餐进食量,降低热量摄入。

另一方面,充足饮水还可以提高运动锻炼表现,并增加运动过程的能量消耗。而坚持运动又能增加肌肉量、拉高基础代谢率,从而形成减肥的正向循环。

减肥期间建议每天饮水量达到2000毫升。

### 无效减肥行为五: 只运动不控制饮食

很多人觉得,哪怕胡吃海塞,只要大量运动就能减肥。这个错误观念导致他们减肥总是不成功。

简单算笔账,跑步半小时大约消耗300千卡左右热量,一块100克的小蛋糕热量为350~450千卡。辛辛苦苦跑半小时,几口吃完蛋糕就让能量缺口消失。

另外,运动后人们往往对饮食更“宽容”,更容易选择高油高糖高热量的食物。还会不自觉地减少其他热量消耗,比如做家务、走路通勤等。吃得不健康还会在一定程度上影响运动表现(如,高糖饮食会让人容易疲惫、犯困),降低运动的减重效果。可见,只运动不控制饮食,想做到热量“收不抵支”、高效减肥,真的挺难。

但这并不是说运动不重要。坚持运动的意义不仅在于消耗能量,更在于提高体能、改善心肺功能、降低内脏脂肪、预防慢性病以及提升基础代谢率,为细水长流地健康减重奠定基础。

如何正确减肥不踩坑?  
先说最核心的原则:坚持有效、可持续、健康的减重方式,拉长周

期、逐步达成目标。

给大家一些简单可行的建议:

**不要不吃肉,而是要这么吃肉** 减重期完全可以吃肉,但尽量选择相对低脂的白肉,如鱼虾水产、鸡肉(不包含鸡皮),同时最好采用煮、蒸、凉拌、卤制等低脂做法来加工。想增加点滋味可以调个无油料汁蘸着吃,像手撕鸡胸肉、白煮虾、清蒸鱼、卤牛腱都不错。在吃肉的同时,一定要保证新鲜蔬菜摄入充足,除了能提供维生素和膳食纤维,适当延缓肉类脂肪的吸收速度,还能降低肉类食物诱发的低烈度炎症反应,抵抗自由基对人体损害。

**不要不吃主食,而是吃这些主食** 主食很重要,但减重期间尤其要注意粗细搭配,多用全谷物(燕麦、糙米)、杂豆类(红豆、芸豆、鹰嘴豆)、薯类(红薯)替代白米白面。它们不仅有更丰富的膳食纤维、矿物质,还能控制血糖波动,帮助减重。

**可以吃零食/预包装食品,但注意这样选** 爱吃零食、预包装食品的朋友别只看是否“零糖”“零脂肪”,多关注配料表和营养成分表。优先选择配料表简单干净、热量低、蛋白质含量高、脂肪含量低、钠含量低的品类。而且一定要控制量,别一次吃太多,吃进去的都是热量。

**运动搭配饮食,要简单、适合自己** 正所谓“三分练、七分吃”,运动方式可以根据饮食情况调节,相互带动和促进。但注意一定要选择自己最方便坚持、最喜欢的运动,才能保证长期执行。将阻力训练(如举铁)和有氧运动(如快走、慢跑)适当结合,可以达到增加肌肉量、提高基础代谢率,增加热量消耗的多方面效果。

减肥不是短跑,而是终身的健康管理。拒绝无效努力,用科学方法吃对、练对,才能让每一分付出都转化为真实可见的效果!

据科普中国

## 秋季养肺正当时

秋天已至,日常养生应从“养心”逐渐变为“养肺”。中医认为,秋令与肺气相应,秋天燥邪易伤肺,而肺为“娇脏”,既恶燥,又怕寒,肺外合皮毛,主呼吸,与空气接触。外邪侵犯人体,不管从口鼻吸入,还是由皮肤侵袭,都容易犯肺而致病。所以,秋天养生,养肺护肺是关键。

秋季是进补肺脏的最佳时机,中医讲究药食同源,重视通过调节饮食来提高人体的抗病能力,可以通过食疗养肺,提高人体免疫功能。

防秋燥,重在饮食调理,适度饮水,以少量频饮为佳。饮食宜养阴滋润为主,少食煎炒之物,多食新鲜蔬菜水果和含酸味的食品,以收敛肺气。萝卜、莲藕、银耳、甘蔗、燕窝、



梨、鳖肉、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜等食品,均有清肺、平补的功效,可以起到滋阴润肺养血的作用。选用食

材应先了解其功效,结合个人体质、肠胃功能酌量选用,并搭配正确的烹饪方式。如白萝卜对痰多、咳嗽者

较为适宜;百合以熬粥、煮水饮效果更佳;绿豆适宜于内火旺盛的人;荸荠能清热生津,生吃、煮水均可。尽量少食或不食辛辣燥热及油炸、油腻之物。辛辣食物会使肺气更加旺盛,还会伤及肝气。

秋季药膳应注意个体差异,辨证使用。脾胃虚弱的老年人和慢性病患者,秋季还可以辅以养阴生津润肺为主的中药,可将其搭配在食物中食用,或煮粥煲汤饮用。其中,百合莲子粥清肺火,适用于肺阴虚、虚火旺盛及素有口干、口苦者;枇杷梨皮川贝饮润肺止咳,适用于肺热、口干咳嗽者;黄芪山药粥补肺气,适用于肺气虚、容易感冒者。

据《人民日报》