

关爱健康

爱心巡礼

羊城晚报

# 不吃主食就能减肥？错！

## 专家教你怎样聪明吃碳水

文/羊城晚报记者 林清



图/视觉中国

我国肥胖率已居世界首位，体重管理也纷纷列入许多人的健康日程。然而，“简单粗暴”地少吃主食，就能减肥吗？“好好吃饭，是个科学问题。”中山大学公共卫生学院营养学系蒋卓勤教授表示，无论是健康人群还是减肥人群，都不可忽视碳水的摄入。如何聪明高效地吃碳水，有科学讲究。

### A 科学减肥：不可忽视碳水摄入

“过午不食”“晚餐不吃主食”“少吃碳水多吃蛋白”……为了减肥，一些与众不同的饮食方案成为“网红”，但它们科学吗？

“碳水化合物摄入太多容易肥胖，不等于不吃碳水，而用脂肪和蛋白质代替。”蒋卓勤表示，碳水化合物、脂肪和蛋白质这三大营养素是人的能量来源，无论哪一种吃得过多，都会转化为脂肪囤积体内，导致肥胖。

为什么碳水化合物不能少吃或不吃？“碳水化合物是更干净、更经济和更安全的

能量来源。”蒋卓勤分析，三种营养素都会产生能量，但在人体的代谢过程中，它们产生的“垃圾”却不一样：碳水化合物的代谢产物是水和二氧化碳，水可随尿液汗液排出，二氧化碳可随呼吸排出，因此比较“干净”；脂肪代谢会产生酮体，人分解酮体的能力是有限的，酮体堆积过多则可能导致酮症酸中毒，这也是糖尿病患者过分控制碳水而经常容易导致的并发症之一；而蛋白质供能，代谢产物除了水和二氧化碳，还包括尿素、肌酐、肌酸、氨等，需要经肾脏随尿液排出，加重肾脏负

担，所以肾功能不好的人，不可采取高蛋白饮食方案。

此外，碳水化合物是维持大脑正常功能的必需营养素。不吃碳水化合物，血糖浓度下降，有可能使脑细胞功能受损。

因此，无论是中国、日本或美国的膳食指南，都建议对于健康人群，碳水化合物应该占一天总能量摄入比例的50%~65%，脂肪占20%~30%，蛋白质占10%~15%。而所谓的“网红”生酮饮食法、低碳水饮食法，把脂肪提高到超过碳水化合物的比例，酮体会大大增加，会对人体健康造成不利影响。

### B 好好吃饭：怎样合理吃碳水化合物？

粗杂粮：1/3比例混着吃

精米白面营养价值不高且升糖指数高，但蒋卓勤提醒，也不能走向另一极端，完全用粗杂粮替代精米。蒋卓勤建议，可以采用一顿饭里1/3粗杂粮、2/3精粮的搭配方案，这样口感适中，营养也全面。否则大量进食粗杂粮，会给胃肠消化带来压力，尤其是胃溃疡、胃炎等人群，容易因此加重病情。

食物多样化很重要，《中国居民膳食指南》建议2岁以上的健康人群，平均每天应摄入12种以上食物，每周25种以上。“碳水化合物的选择也可以很多，并非只有米饭。红薯、土豆等薯类，南瓜、芋头、莲藕等根茎类蔬菜，也是碳水化合物的来源，可以作为主食之选。”

儿童与老人：碳水方案可微调

不同人群，三大产能营养素的摄入，在大的供给比例框架不变的基础上，可以略有微调。正如糖尿病患者的碳水化合物摄入量应占总能量的45%~60%，比健康人群降低5%，但碳水仍在三大营养素摄入中占大头。

“理论上，相对于健康人群的摄入量，年龄越小，碳水的占比可以越低一点。简单来说，对于儿童，不强求多吃蔬菜水果，‘适当’即可。因为儿童的胃容

量比成年人小，需要选择牛奶、鸡蛋等营养密度更高一些的食物，满足其生长发育需求。”

而老年人则可稍微提升蛋白质的摄入比例。蒋卓勤表示，老年人合成蛋白质的能力下降，面临肌肉萎缩，因此要注意适当运动和补充蛋白质。优质蛋白质可以从禽类白肉以及海产品中补充，尤其是一些高血压的老年人，海鱼不仅脂肪含量较低，还含有丰富的Ω-3脂肪酸，有一定的保护血管作用。

从天然食物中摄取营养是优先方案。若老年人牙齿不好，蔬菜煮熟过烂，维生素C大量被破坏，水果吃得不及时，可以补点维生素C；若因乳糖不耐受而喝奶少，豆制品也不多时，可以补点钙剂；怕肉类脂肪高胆固醇高而吃肉少，蛋白质不足时，可以补点蛋白质粉，弥补膳食营养不足。

健身人群：可适当增加蛋白质

蒋卓勤表示，希望增肌的健身人群，适当增加蛋白质促进肌肉合成是正确的。例如一般人蛋白质摄入量占一天总能量的10%~15%，运动员可以增加至20%。但要注意，蛋白质不能过高甚至代替碳水供能。此外，若没有足够的运动量，也不能照搬健身人群的饮食方案，以免造成代谢负担。

### “管住嘴”还不够

#### 体重管理需要营养、运动、心理多维干预

文/陈泽云

“我是一个视频剪辑师，平时的的工作就是坐在电脑前做各种剪辑各种渲染。经常要通宵赶工修改，作息不规律，饮食不规律，久而久之身材就走形了。”工作四年多，广州白领李先生胖了23公斤，170斤的体重让他变得自卑，交友圈子越来越小。想改变现状的李先生却不知道从何下手，他告诉记者，曾经尝试一周不吃米饭主食，晚餐只吃水果，结果不但没瘦下去，反而整个人饿得精神不振。

“后来向身边的减肥达人，他们都说，光靠控制饮食也不行，要健康地瘦下来，还需要加上运动，并且持之以恒。”

显然，在体重管理过程中，“管住嘴”还不够，“迈开腿”同样很重要。发表在北京食品科学研究所主办的刊物《食品界》的《膳食组合联合运动干预对体重管理效果的探究》一文中，就探讨CRD、LCD、IFD、营养换食等膳食模式的3种或以上多种组合联合运动干预，在短期内针对不同BMI人群（正常、超重、肥胖）的体重管理影响，发现膳食模式的多种组合联合运动干预，在短期内对体重管理起到一定的正向效果。

对于很多人来说，体重管理“贵在坚持”。因此，体重管理过程中，适当的心理介入也是必不可少的。

绿瘦集团心理咨询师、华南师范大学心理学硕士杨昆升指出：“厌恶自己身体、自卑、常照镜子，长远来看是不接纳自我的体现，这样更难作出积极改变，通过专业的心理咨询改变这部分人群的身体意象，重塑心理认知，才能产生更持久的动力，坚持下去。”

此外，根据绿瘦集团体重管理规划师服务案例以及国外同行业的数据均显示，科学的体重管理应该从多个维度去切入帮助用户，包括个性化的整体规划、营养、运动、心理疏导、长期陪伴等。

# 绿瘦多维度践行社会责任 获服务、质量、创新多项殊荣

文/陈泽云 图/受访者提供

2020年，注定是不平凡的一年。诸多优秀的企业在抗击疫情和助力复工复产过程中，用实际行动定义了“社会责任”。

后疫情时代呼吁新经济和新业态，也推动更多企业在服务公众的赛道上万马奔腾。其中，在大健康体重管理领域的绿瘦健康产业集团（以下简称“绿瘦”），从服务、质量、科研创新、人才就业、公益等方面彰显了企业社会责任的新格局新风采，更荣获了2020责任中国公益盛典“年度责任创新企业”等一系列殊荣，弘扬了“科学创新”的新力量。

绿瘦获得中国质量报社颁发的“产品创新典范企业”等认可

### 创新“五力合一” 优质服务和质量获认可

近年来，从阿里巴巴的达摩院，到百度的无人驾驶汽车，中国的企业日益注重向科技创新进军，发挥科技向善的力量，而细分领域惠及基本民生健康的产品创新和模式创新，同样值得点赞。

疫情之下，国民健康受到高度关注，“担心宅家抗肥胖十斤”的话题备受热议，同样折射出人们对于更好的健康管理体重的迫切需求。在疫情常态化控制时期，需要拥有社会责任感的投入大健康产业，完善大健康服务，以满足人们日益增长的对美好生活的向往。

为此，在总结了超过1700万用户服务经验后，今年8月份，绿瘦正式对外发布了“五力合一”科学服务”模式，创新性打破行业单一化产品的常规，通过体重管理规划师、营养顾问、运动顾问、心理咨询顾问、服务管

家等专业角色，从多个维度为客户提供服务。

“对于企业来说，践行社会责任的最基本要求就是提供优质的产品或服务。”据悉，绿瘦首创的该服务模式，能够为客户提供营养、运动、心理、健康、美丽等多维度科学指导，持续帮助用户建立健康生活方式，真正实现长效、科学的体重管理。

这种“以用户为中心”的模式创新也获得了市场和权威部门的认可。今年，绿瘦相继获得国家市场监督管理总局所辖中国质量报社颁发的“产品创新典范企业”荣誉、在2020责任中国公益盛典被评为“年度责任创新企业”，获广东时代传媒集团旗下的《消费者报道》杂志颁发“年度责任消费创新奖”。此外，绿瘦还被广东省南方食品医药行业评估中心授予“诚信管理体系证书”。



“长颈鹿行动”青少年体重管理公益项目获2020年度创新公益项目和2020CSR 全球创新榜-模式创新致敬奖

### 创新人才管理 助力“六保六稳”

疫情以来，实现“六稳”“六保”是当前摆在全党和全国人民面前最重要的工作和任务，也是现阶段我国经济社会稳定发展的根本。而在“六稳”“六保”中，就业问题都居于首位，做好就业工作是实现“六稳”“六保”的关键。

国务院要求加大稳企业保就业力度，值得注意的是，虽然部分行业人力需求下降，但大健康行业却逆势爆发，人才需求激增。

据中国科学技术战略研究院预测，至2020年，整个大健

康产业的规模将超过10万亿元。北大卫生经济研究中心研究员陆志方博士，用“井喷”二字形容目前大健康产业对人才的需求。“人才奇缺，局面尴尬”，“等风来、等人来”也被多位专家用来形容人才紧缺的窘境。

如何适应新时代健康产业人才的需求？绿瘦集团给出了自己的创新解决方案。今年4月，广东省营养师协会授予绿瘦集团“体重管理师”职业培训考试基地，绿瘦与行业协会携手为大健康领域培养专业人

才，既应对了企业在体重管理业务增长的人力需求，又为社会和行业持续输出人才，应对并进的国民健康需求。

在第六届未来人才管理论坛上，绿瘦在人才培养方面取得的成果获得大会嘉奖。其凭借上线全新e-HR系统，建立智慧档案系统、全面推行人力资源数字化突出成果获颁“人才管理创新典范奖”。同时，绿瘦成功入围广东省发展和改革委员会“第一批建设培育产教融合型企业”名单。

### 科技向善赋能行业 推动国民健康研究

创新是企业发展的引擎，企业积极推进科技创新，不仅是为自身发展储备技术，也是企业的社会责任之所在。

作为大健康行业的先行者之一，绿瘦集团积极响应“健康中国2030”要求，积极促进科研创新发展，助力国民健康，成立以国民健康为主要研究目标的

“绿瘦健康研究院”，中国工程院院士廖万清担任绿瘦健康研究院名誉院长，并携手华南理工大学成立“健康食品工程技术中心”。

今年4月，绿瘦健康产业集团获广州市科技局下拨的百家创新标杆企业奖励资金。8月份绿瘦健康产业集团获省科协批准建立“广东省科协科技专

家工作站”。随后的10月份，绿瘦健康产业集团获省科协批准建立“广东省科协科技工作站”。

依托这些创新平台，绿瘦集团加大了技术引进和项目合作，集聚了大健康领域的国际化人才和创新资源，为构筑国民健康基石添砖加瓦。

### 扶贫更扶智 持续为三区三州“输血”

2020年，无论是在抗战战场，还是在扶贫战场，中国企业都是不可或缺的关键力量。

疫情期间，广东绿瘦慈善基金会累计向湖北、广东、湖南25家医院及有关单位，捐赠资金和物资折合人民币超过550万元，所有防疫物资均已捐赠到位。其中，捐赠湖北监利县慈善总会200万元，并向华中科技大学附属医学院同济医院、广州医科大学附属第一医院等单位，累计捐赠绿瘦代餐产品2.2万盒、口罩21.795万个、防护手套14.9万双及一批护目镜、指夹式脉搏血氧仪、消毒液、体温枪等防疫物资。

今年是脱贫攻坚的关键之年，绿瘦深耕6年的“扶贫攻坚三区三州 助学传递幸福火花”公益项目深受政府好评，在2020年2月获广东省精神文明建设委员会授予“最佳志愿服务项目”荣誉称号。

自2015年起，绿瘦慈善基金会联合青海格桑花教育救助会在青海海南藏族自治州泽库县第二民族中学、第一民族中学开展“格桑花班”计划”资助助学活动。每年向“绿瘦格桑花班”的学生派发助学金1500元/人，截止至2020年10月，共有143名青海贫困学生受益。

绿瘦慈善基金会不仅捐赠物资，为三区三州贫困地区“输血”，更不忘扶能扶智，帮助贫困地区

“造血”拔穷根。绿瘦集团在喀什设立了子公司，把沿海一线城市先进的管理经验以及社会经验带进当地，为当地引资并增加当地税收，促进当地就业，多样化支持扶贫工作。随着业务部门及业务板块的拓展与完善，为当地民众提供了约300个就业机会。在带动电子商务、美业、健身等产业发展的同时，绿瘦集团还与当地院校开展校企合作，建立学生实习、社会实践基地，协助培养电子商务、优质服务等技能人才，协助解决当地户籍高校毕业生在家乡就业的问题，大大提高当地民众劳动就业的机会。

作为一家大健康管理公司，绿瘦也始终关注青少年的健康发展。于2017年8月正式启动的“长颈鹿行动”青少年体重管理公益项目就围绕“饮食、运动、情绪、作息”四大领域，致力帮助青少年进行体重管理，引领青少年走上健康之路。截至2020年9月，广东省绿瘦慈善基金会在“长颈鹿行动”青少年体重管理公益项目中累计投入近260万元，27558人次受益。凭借服务内容创新、服务方式创新、服务人群创新，该项目荣获了“华夏公益财经大奖”2020年度创新公益项目和2020 CSR 全球创新榜-模式创新致敬奖以及网络人气奖。



绿瘦“五力合一”科学服务体系