

今年“世界肥胖日”聚焦更健康的生活

# 你以为的减肥法,可能正在坑你

3月4日是“世界肥胖日”,今年主题聚焦“改变系统,更健康的生活”。瘦身一直是热门话题,网红减重法也层出不穷,生酮饮食法、“7天苹果餐”、“每日黑咖啡”、“艺考生减肥法”、素食减肥法等,这些减肥法有效吗?选错主食,生育力可能受损吗?新快报记者采访了多位临床营养科专家,他们根据临床案例,解答如何健康饮食、科学瘦身。

■采写:新快报记者 高镛舒 李斯璐 通讯员 吴丽婷 张迅恺 马彦 韩羽柔 ■图片:新华社

## 关键词 快速减肥 极端限制热量摄入体重更容易反弹

生酮饮食是一种高脂肪、低碳水化合物、适量蛋白质的饮食方式,通过限制碳水化合物摄入迫使身体进入酮症状态,燃烧脂肪供能,短期内确实能快速减肥。

然而,广州市第一人民医院营养科主任医师沈峰提醒,生酮饮食并非人人适宜。长期采用此类饮食方式,容易营养不均衡,导致身体缺乏必需营养素,

并可能引发便秘、腹泻、头晕等副作用,严重时甚至会引发酮症酸中毒。

近期,“艺考生减肥法”热度不断攀升,比如“10天极瘦15斤每日食谱”,前2天每天早中晚分别吃鸡蛋、玉米或红薯、西红柿或苹果;接下来3天每天吃鸡蛋、牛奶、苹果、红薯、香蕉、西红柿各一;最后5天吃牛奶、鸡蛋、蔬菜、西红柿。

新快报记者社交平台上搜索发

现,网友对“艺考生减肥法”关注度很高,还有一些网友尝试后分享了自己的心得。

沈峰认为,这种极端限制热量摄入的方式,虽能快速减重,但长期下来风险很大,会严重降低新陈代谢率,致使体重易反弹。更严重的是长期使用这种饮食结构,还可能导致免疫力下降、骨质疏松、贫血等一系列健康问题。

## 关键词 素食 常年吃素仍有可能患上脂肪肝、高血脂

近日,演员刘晓庆在一档节目中分享了她对素食的看法,她提到,自己身边的许多朋友多年来一直坚持素食饮食。然而,这些朋友中有很多人却在近年相继去世。另外,知名歌手方大同生前严格遵守素食习惯,引发了人们关于素食与健康的辩论。

减肥人群适合吃素吗?南方医科大学珠江医院临床营养科主任、主任医师杨力表示,需要利弊分析:“素食可作为减重手段,但需科学执行。”

素食者分为严格素食、奶素、蛋素和蛋奶素,由于不吃禽畜类和鱼类,因此饮食中缺乏动物蛋白,尤其是严格素

食者,此类人群严格避免食用任何来自动物的食物。

记者在采访中了解到,日常病例中不难发现,有些严格素食者会存在“肌少症”这一肌肉杀手,影响运动能力,还会导致代谢紊乱、免疫力下降,甚至增加死亡风险。当肌少症累及到呼吸肌时,会导致呼吸肌力量下降,呼吸效率降低。此外,在一些医院的营养科门诊里,就诊患者中不乏常年素食仍患脂肪肝、高血脂的。

“有的患者在吃素过程,担心饿得快,从而摄入土豆、山芋等淀粉含量高的食物。这些食物容易在体内转换成脂肪

堆积,导致肥胖。有人则食用精加工素食(如素肉、油炸面筋),大量食用这类高油高盐的食品也不利健康。”杨力说。

“科学研究表明,均衡的素食模式对预防慢性病、控制体重有积极意义。合理素食者的体重指数普遍低于非素食者,全因死亡率和冠心病死亡风险都有不同程度降低。而这观点是建立在‘遵循《中国居民膳食指南》、保证营养均衡全面’的前提下,才是科学的素食方式。不科学的素食,反而会引发健康隐患。”杨力表示,对选择素食者,建议应给予尊重,但孕妇、儿童、贫血患者等特殊人群,需在医生指导下规划素食。

## 关键词 隐形碳水 警惕含糖饮料、甜点的“热量陷阱”

如今,蛋糕、冰淇淋、薯片成为年轻人的日常。专家提醒,这种饮食习惯不仅会造成体重飙升,还会带来一系列的健康问题,其中包括影响生育力。

广州医科大学附属第三医院临床营养科副主任医师曾青山指出,高GI饮食引发的肥胖会导致女性卵母细胞发育受到抑制,内分泌和代谢均会出现不同程度的紊乱,出现胰岛素抵抗、高雄激素血症等,引发卵巢功能衰退、卵泡发育受阻,增加发生不孕症及流产的风险。而低GI饮食可提高女性怀孕几率,有数据

显示,女性每日摄入25g以上膳食纤维,备孕成功率提升13%。

对男性来说,肥胖会导致多种激素分泌水平发生改变,影响睾丸生精功能和男性性功能。“适量的碳水化合物摄入有助于维持正常的睾酮水平,睾酮是男性体内的重要性激素,对生殖健康至关重要。而长期低碳水饮食可能导致睾酮水平下降,影响精子活力与数量,进而影响生育能力。”曾青山说。

曾青山认为,选择碳水时要优选慢碳,控制总量,“可以尝试将部分白米饭

替换成糙米、藜麦等粗粮,面条则选择全麦或荞麦制品,搭配新鲜的蔬菜与优质蛋白(如鱼、豆类),降低餐后血糖波动。”

“同时要警惕‘隐形碳水’,比如减少含糖饮料、甜点摄入,避免劣质碳水的‘热量陷阱’,每日主食量建议占总能量的50%-65%。”她提醒,备孕期间的夫妻双方需共同调整饮食结构,女性注重摄入膳食纤维与微量营养素(如叶酸、锌),男性避免极端低碳水饮食,维持睾酮水平。

## 关键词 科学减肥 温和调整比极端节食更易坚持

科学减重需要基于个体化评估制定方案,沈峰分享了近期接诊的一个案例:“35岁的小张,平时爱喝奶茶、吃炸鸡等高糖高脂食物,而蔬菜、水果以及优质蛋白摄入严重不足。今年,他出现了血脂、尿酸升高及脂肪肝等问题。而问题根源在于他饮食结构失衡和运动缺乏。”

针对这种情况,营养科为其设计了一套渐进式干预方案:在保证基础代谢所需热量的前提下,逐步用杂粮替代精制碳水,通过鱼肉豆类增加蛋白质占比,同时让他建立每周运动的习惯。“这种温和调整比极端节食更易坚持。”沈峰表示,三个月后小张不仅体重下降了11.2kg,血压、血脂等代谢指标全面恢复正常。“真正的健康减重不应以牺牲营养均衡为代价,小张在体重管理门诊还会配合定期检测,以确保减重过程不损伤身体机能。”

“用素食的方式达到减肥目的,优

势是植物性食物普遍热量密度低、膳食纤维高,增加饱腹感。当素食减肥时,可以减少饱和脂肪摄入,改善代谢指标。但是也要正视风险,过度依赖精制主食(如白粥、馒头)可能导致血糖波动、饥饿感加剧。而长期蛋白质摄入不足引发肌肉流失,降低基础代谢率。”至于如何合理利用素食减肥,杨力建议减重人士可采用“弹性素食”的策略,达到荤素搭配的健康饮食方式。“日常以植物为主,每周适量摄入鱼类、蛋奶,保证营养均衡。在控制总热量方面,即使素食也需避免过量坚果、牛油果等高脂食材。同时,减重别忘记结合运动,补充蛋白质也要加强力量训练,能防止肌肉流失。”

### ► 知多D

## 快碳与慢碳,你会选吗?



### 1. 快碳水(高GI碳水)

**特点:**消化快、升糖迅速,容易导致血糖波动和脂肪堆积,应适量吃。

**种类:**白米饭、白粥、馒头、面包、精制面食等。



### 2. 慢碳水(低GI碳水)

**特点:**富含膳食纤维,升糖缓慢,提供持久饱腹感。

**种类:**燕麦、山药、全谷物等。  
**益处:**稳定血糖与激素水平,降低炎症反应,有助于改善多囊卵巢综合征(PCOS)等生殖内分泌问题。

### 3. 劣质碳水

**特点:**主要是高度加工、营养价值低、含有大量添加剂的碳水化合物。此类碳水虽然非常“美味”,但热量密度极高且营养匮乏,不仅不能为身体提供持久的能量,反而会破坏身体的营养平衡。

**种类:**蛋糕、薯片、油条、糖果、冰淇淋、葱油饼等高糖高脂加工食品。

**危害:**长期食用易导致腹型肥胖,增加代谢综合征风险,间接影响卵子质量与生育能力。

