

减肥总反弹? 还真不能全怪你

科学减肥,避开这三个误区



图据新华社

“三月不减肥,四月徒伤悲。”每到春暖花开的季节,朋友圈里总会有人晒出运动打卡记录,各种减肥轻食沙拉……每个人都觉得自己这次一定能瘦。可现实是,大多数人减肥,最终都败给了同一个词:反弹。这时很多人都会苛责自己,“我管不住嘴”“我太懒”……但今天告诉你一个真相:很多时候,反弹不是因为你努力,而是因为你从一开始,就踩进了减肥的“坑”里。

■据《人民日报》

肥胖让身体进入“易胖难瘦”模式

很多人觉得,减肥就是一场意志力的较量。瘦不下来,就是对自己不够狠。但从生理角度看,这还真不能全怪你。当一个人体重超标时,他的身体其实已经进入了一种“易胖难瘦”的模式。

饮食难控制:肥胖人群往往伴有代谢紊乱、血糖波动大,在血糖快速下降时,额外进食就成了“身体本能”,对高油高糖食物形成偏好,仅靠意志

力很难控制。

运动减肥难:体重本身就会成为膝盖、腰椎、心肺的负担,稍微一动,就气喘吁吁、大汗淋漓、腰酸背痛,大大增加了关节损伤的风险。

所以,科学减重的第一步,不是和自己较劲,而是找到正确的方法,帮你打破“越胖越想吃、越胖越不动”的恶性循环。

你可能掉进了三大减重误区

很多人在减肥路上屡战屡败,问题不是出在自己“不够拼”,而是出在“认知偏了”。浙江大学医学院附属第一医院内分泌科主任李晓牧在门诊中发现,很多患者对减重的理解存在严重偏差,这三个根深蒂固的认知误区,往往是导致减重失败甚至损害健康的“元凶”。

误区1:减肥=拼了命“少吃”

“有些人减肥单纯靠‘管住嘴’,其他干预措施并没有到位。”李晓牧表示,少吃虽然在短期内能让体重下降,但代价巨大,“这类人群减重过程中可能会出现脱发、微量元素失衡、营养不良等问题。”

误区2:不知道去寻求医疗干预

“部分肥胖患者对于用药是特别恐惧的,他们认为一旦用药,就是得了大病。”李晓牧提到,一些身体质量指数(BMI)大于等于28达到肥胖且已伴有高血压、高血糖等并发症的患者,恰恰是最需要药物干预的人群,“合理用药不但可以帮助他们更科学地减重,而且可以改善很多疾病。”

误区3:把短期效果当减肥成功

“有些患者在医生指导下,前期效果很好,体重往下掉。但当医生根据身体变化,建议放缓节奏、调整方案时,他们却不按时复诊。等到体重反弹,才后悔不已。”李晓牧感叹,减重是一个需要长期动态调整的过程,需要根据身体变化及时调整方案。

科学减重怎么做? 掉秤不是越快越好

北京大学人民医院内分泌科主任纪立农2025年与阿里健康联合发布的“科学减重标准”,为我们提供了明确的量化指引:3个月体重至少下降3%,6个月下降5%。

“这可能和大家的预期有差距。”李晓牧坦言,她在门诊做得最多的工作,就是把患者过高的预期降下来,“很多患者上来就说要减20斤、30斤,最好两个月就减下来。但从医学角度看,5%-10%的减重幅度是一个更为理想的阶段性目标,达到这一幅度,就意味着真正进入了科学减重的轨道。”

盲目追求快速减重,带来的必然是基础代谢率下降、肌肉流失、脱发、情绪波动,以及最终更猛烈的反弹。一个科学的减重方案,绝不是简单的少吃或多动,往往是“合理的饮食、适度的运动、规范的用药”三者的综合协同。

饮食:不是“不吃”,而是“会吃”。真正的“少

吃”,是在保证蛋白质、微量元素等必要营养的前提下,制造合理的能量负平衡,而不是单纯地饿肚子。低热量饮食会让身体付出“代价”,因此极低热量饮食必须在医生的严格指导下短期执行。

运动:保住肌肉,就是保住代谢。李晓牧介绍,如果运动没跟上,会让人既掉体重又掉肌肉。肌肉的减少会拉低基础代谢率,形成“越减越难”的恶性循环。长期来说,肌肉减少不但对健康不利,还会导致不同程度的体重反弹。建议每周累计约150分钟以上的中等强度有氧运动(如快走、慢跑、游泳等),并配合2-3次力量训练来保持肌肉量。

用药:减重要使用“科学武器”。对于肥胖人群,配合科学减重药物,先让体重明显降下来,可以帮助提升运动量和运动效果。“不是说每个患者必须用药。”李晓牧表示,必须通过科学的医疗评估,对有用药指征的患者,在合理安全的前提下使用。

这6类素菜让人越吃越胖

■据《生命时报》

提到素菜,很多人的第一反应是热量低,有助减肥。然而,素菜是否健康,还得看做法和吃法,一些常见的烹调方式可能让素菜变成“热量炸弹”。以下6类素菜很常见,但都是重油、高热量选手,可能悄悄毁了食材原本的营养。

6类素菜让人越吃越胖

油炸类:吸油大户

典型代表:炸茄盒、炸蘑菇、炸莲藕、炸素丸子、炸香椿等。

茄子、蘑菇、莲藕、土豆等食材,油炸时会像海绵一样大量吸油。长期食用不仅易让人摄入过多热量,导致肥胖,高温油炸产生的丙烯酰胺等有害物质,还会增加身体代谢负担,危害健康。

红烧类:高油高糖

典型代表:红烧茄子、红烧土豆、红烧豆腐等。

红烧菜品的烹饪流程,决定了其热量非常高:先油炸或油煎定型,这期间食材会吸附较多油;其次炒糖色,需要加入一定量的白糖和食用油;最后还要加淀粉勾芡,让汤汁包裹食材。一盘200-300克的茄子,热量只有45-70千卡,若是先油炸再红烧,热量可达350-500千卡。

干锅类:越煮越油

典型代表:干锅土豆片、干锅茶树菇等。

这类菜肴将熟透的食材放入锅底铺油的干锅,吃时再用固体酒精进行持续加热。食材在高温油脂中不断炖煮,吸入的油脂、各种调味料也会越来越多。干锅类蔬菜往往还会搭配少许五花肉,其中的肥油也会浸入蔬菜中,增加菜肴热量。

干煸类:水少油多

典型代表:干煸四季豆、干煸杏鲍菇等。

干煸时需要高温热油,将食材反复煸炒至脱水变焦,也有不少餐馆为了节省烹饪时间,直接将食材“过油”(油炸)脱水再炒。杏鲍菇、豆角等本身热量很低,但过油会让其吸附大量油脂。

拔丝类:含糖大户

典型代表:拔丝地瓜、拔丝山药、拔丝香蕉等。

拔丝菜的关键步骤有两个,熬糖浆和将食材炸至金黄。地瓜、山药等本身含有淀粉,容易吸油,再裹上一层厚厚的糖浆,热量直接“爆表”。

蔬菜沙拉:沙拉酱也胖人

沙拉酱的主要原料是植物油、鸡蛋黄等,通常脂肪含量在40%-80%。即便吃着清爽的油醋汁,也是将植物油和醋按照3:1的比例调制而成,热量并不比炒菜低。

素菜怎么做好吃又健康

日常建议多吃清蒸、白灼、清炒、水煮、凉拌的素菜,少碰油炸、红烧、干煸类等。如果觉得这些烹饪方式太过清淡,欠缺滋味,可以试试下面几个方法。

绿叶菜类往往膳食纤维含量高,对一些人来说口感不佳。如果用叶菜搭配肉、蛋、豆类等食材,不仅丰富口感,还能提高蛋白质含量。

口蘑、海带等菌藻类蔬菜、西红柿以及鲜豆类都自带鲜味,做菜时可搭配使用,即使少放油也不会口感寡淡。

用焯水、切丝、拍松、腌制等方式处理蔬菜,可减少炒制时间和油量,还更入味。比如蒸菜搭配蘸料,口感和风味更柔和。

除了常见的葱姜蒜、香菜、八角、孜然、辣椒、花椒等香辛料,罗勒、迷迭香、薄荷、柠檬等,也可以提味解腻,减少对油盐的依赖。

吃沙拉时,可用生抽、醋、柠檬汁、少量橄榄油代替沙拉酱,减少油脂摄入。