

“暴瘦果蔬汁”让你掉秤快？

专家:身体垮得更快

“三天瘦五斤”“一周大变身”……你是否也曾被这样的广告吸引,心动于一杯果蔬汁就能“轻松暴瘦”?“暴瘦果蔬汁减肥法”凭借其快速掉秤的承诺,吸引了不少人尝试。但这种以果蔬汁完全替代正餐的极端方式,真的健康有效吗?

今天,就让我们一起揭开这种“快速瘦身法”的老底,看清其背后隐藏的伤身真相。

■据《北京青年报》



“暴瘦果蔬汁”是什么？

所谓的“暴瘦果蔬汁”减肥法是一种追求短期内快速减重的极端饮食法,其核心是用大量低热量、高纤维的果蔬汁完全替代正餐。比如以西芹、黄瓜、菠菜为主,少量苹果、梨来调味的果蔬汁。

这种果蔬汁的特点是严格避免添加糖、奶制品;用破壁机保留果蔬渣以增强饱腹感;如果每日只拿果蔬汁当饭,其总热量极低,通常仅有500-800大卡,远低于人体基础代谢需求。

快速掉秤的假象

体重数字短期内骤降,其实并非真正的“减脂”,而是身体在极端节食下的假象。

水分大量流失 糖原就像身体的“能量储备粮”,当人体热量摄入严重不足时,身体会优先分解储存的糖原供能。每消耗500克糖原可伴随约1.5-2公斤水分流失。与此同时,果蔬汁高钾低钠,打破电解质平衡,可引发利尿效应,加剧身体脱水。这一切就导致明明体重数字下降明显,但体型变化不大,且恢复正常饮食后水分迅速补充,体重快速反弹。

宝贵的肌肉被分解 果蔬汁几乎不含优质蛋白质,单一靠果蔬汁“续命”,会造成蛋白质匮乏。这个时候,就需要身体里的肌肉做出牺牲了。热量不足时,身体为保命会分解肌肉蛋白质转化为葡萄糖供能。长此以往,肌肉流失导致基础代谢率下降,后续减脂更困难,且极易复胖。

脂肪消耗微乎其微 更扎心的事实是,你一心想甩掉的肥肉一点没少。当每天热量摄入低于800大卡时,我们的身体会启动“保命模式”,优先保护脂肪储备,转而分解肌肉和糖原。

不仅如此,极低热量会抑制促进脂肪燃烧的激素分泌,进一步阻碍减脂。

一句话总结:掉秤快不等于减脂成功,很可能是“水分”和“肌肉流失”的假象。

“促代谢”夸大其词 “助排毒”无益有害

“加速代谢”是夸大其词 部分果蔬汁,如苦瓜汁虽含有某些植物化学物质(如苦瓜素),在动物实验中显示有潜在作用,但人体需摄入极大剂量才可能有效,日常饮用果蔬汁远达不到有效剂量。

“排毒”实则是副作用 人体自身有完善的肝、肾、肠道排毒系统,无需额外“排毒”。果蔬汁的高纤维和果酸可能刺激肠胃,引发腹痛、腹泻,造成“排毒”假象。而高钾低钠的果蔬汁所导致的利尿效应也非健康排毒。更何况,生蔬菜中的凝集素、草酸等物质反而可能加重肾脏负担,增加肾结石风险。

记住,身体需要的不是“排毒”,而是均衡的营养和持久的关爱。

极端减重给健康埋“雷”

“暴瘦果蔬汁减肥法”披着“天然健康”的外衣,实则是一场对身体的“掠夺”。它以快速掉秤为诱饵,代价却是宝贵的肌肉流失、新陈代谢损伤、严重的营养失衡和多重健康风险。它给身体健康埋的“雷”可能超乎你的想象。

营养不良与全身机能受损 果蔬汁减肥法可导致身体电解质紊乱,出现乏力、头晕、免疫力下降、贫血等问题。蛋白质的严重缺乏更是加剧了肌肉流失,影响免疫、修复等功能。且脂溶性维生素的缺乏同时影响身体其他多种生理功能。

脱发危机 体内蛋白质不足可导致头发的主要成分角蛋白合成受阻,出现头发细软、易断,甚至脱发问题。而缺铁、缺锌、必需脂肪酸(Omega-3)的缺乏,共同恶化了头皮环境,抑制毛囊功能。

月经失调甚至闭经 脂肪与胆固醇不足导致性激素合成停滞。铁、维生素B12缺乏影响卵巢供血和卵泡发育。当体脂率过低(<17%)或能量严重不足时,可能直接导致闭经。

血糖波动与代谢风险 榨汁破坏了果蔬的纤维,使得果糖快速被身体吸收。过量果糖会促进肝脏脂肪

堆积,不仅增加脂肪肝风险,还可能损伤胰岛功能,增加胰岛素抵抗和2型糖尿病风险。对于糖尿病患者来说,这种喝着不甜的果蔬汁可能引发严重血糖波动、酮症酸中毒甚至昏迷。

消化系统遭殃 空腹饮用酸性果蔬汁(如橙汁、番茄汁)过度刺激胃酸,缺乏食物中和,易损伤胃黏膜,导致反酸、灼烧感甚至胃炎。而长期缺乏固体食物,会导致肠道蠕动减弱、益生菌营养不足,易引起便秘或菌群失调。这对于有胃肠道疾病的患者风险就更大了。

健康甩肉“减脂保肌”是王道

真正的健康减脂,绝不是短期的数字游戏,而在于回归平衡膳食、合理运动和可持续的生活方式,目标是减脂保肌,培养受益一生的习惯。

适度制造能量缺口 每日热量缺口建议控制在300-500大卡,总之不要超过全天能量总消耗的20%。坚决避免每日低于800大卡摄入量的极端节食。

均衡营养是基石 蛋白质的摄入要占总热量15%-25%,要依据个人体重,按照每公斤1.2克-1.6克的比例,足量摄入蛋白质,优先选择蛋、鱼、禽、豆制品,保护肌肉,增强饱腹感。健康脂肪可维持身体激素平衡,以不饱和脂肪为主,比如橄榄油、坚果、深海鱼等。

与此同时,复合碳水化合物要占到45%-55%,日常选择低GI食物,比如全谷物、薯类、豆类,避免精制糖和过度加工食品。

蔬菜水果不可或缺,但应优先吃新鲜、完整、本色的,而不是加工过的。榨汁破坏纤维结构,糖分快速释放入血,导致血糖飙升。喝一杯苹果汁的升糖速度和幅度远高于吃一个完整的苹果。记住:吃全果,少喝汁,身体更喜欢。

运动必不可少 每周150分钟中等强度的有氧运动,如快走、游泳、骑行等,改善心肺功能。与此同时,每周进行2至3次力量训练,可选择深蹲、俯卧撑、哑铃等,增加肌肉量,提高代谢。

日常多站立、多步行,日积月累可多消耗200-400大卡的能量。

开学愁早餐？这样搭营养又管饱

■据《北京青年报》

开学啦！孩子重返校园,上午课程任务重,一顿营养充足的早餐是维持大脑运转、保障学习效率的关键。很多家长发愁早餐该怎么安排,下面就和大家说说,开学季孩子早餐该怎么吃。

不吃早饭的危害不止一点

早饭,是一天三餐中非常重要的一顿饭。早饭所提供的能量和营养素不仅能满足体格发育的需要,也是维持大脑认知能力的需要。

长期不吃早饭,可能导致很多问题,如能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和某些微量营养素如钙、铁、维生素B2、维生素B12、叶酸、维生素A等不足,而这种不足并不能通过吃午饭来进行补偿。

降低学习成绩 不吃早饭或早饭营养不充足的儿童血糖水平相对较低,不能及时为大脑的正常工作提供充足的能源物质,从而损害认知能力和学习能力,降低学习成绩。

增加肥胖风险 不吃早饭还会导致午饭前饥饿感增强,容易在午饭时吃更多的食物,摄入更高的能量,导致肥胖风险增加。

降低儿童疾病抵抗力 经常不吃早饭,还会影响胃酸的分泌、胆汁的排出,减弱消化系统的功能。另外,不吃早饭还会降低儿童对疾病的抵抗力。

吃好早饭的三要素

《中国学龄儿童膳食指南(2022)》建议,儿童应保证每天吃早饭,并吃好早饭。想要吃好早饭,要做好以下三点:

食物量要充足 每日吃的早饭要确保提供的能量和营养素占全天食物能量的25%-30%。

食物品种要多样 早饭食物尽量色彩丰富,适当变换口味,提高儿童食欲。

早饭的时间有讲究 吃早饭的时间应在6:30-8:30之间,留出充足的就餐时间,最好在15-20分钟之间。

早餐至少包括这三类

早饭应包括以下四类食物中的三类及以上,各类食物的量可因人而宜:

谷薯类 如馒头、花卷、全麦面包、面条、米饭、米线、红薯等。

蔬菜水果 新鲜蔬菜,如菠菜、西红柿、黄瓜等,水果如苹果、梨、香蕉等。

动物性食物 鱼禽肉蛋等,如鸡蛋、鱼、虾、鸡肉、猪肉、牛肉等。

奶类、大豆、坚果 奶类及其制品,如牛奶、酸奶;豆类及其制品,如豆浆、豆腐脑、豆腐干等;坚果,如核桃、花生等。

儿童早餐可以参考以下搭配

中式早饭 一个全麦馒头、一份青椒炒鸡蛋、一杯牛奶、半根香蕉。

西式早饭 两片面包夹切片奶酪、黄瓜片和煎鸡蛋、一杯酸奶+果仁。