

“世界肥胖日”引起大家对肥胖的重视 春天来了，一起健康“吃瘦”吧！

3月4日，是“世界肥胖日”，超重肥胖正在成为重大公共健康议题。今年的宣传主题是“让我们讨论肥胖和——”，旨在引起全社会对肥胖的重视，关注肥胖、控制肥胖。年过完了，相信不少人都跃跃欲试想要开启新一年的塑形瘦身计划。

关于减肥，“怎么吃”是非常重要的，“吃瘦”是成功减肥的很重要的环节之一。“世界肥胖日”刚过，今天带领大家探寻“健康吃瘦”的人体奥秘，介绍比较受欢迎的饮食减肥法，也为大家支支招，如何在满足口腹之欲的前提下好好吃饭。



减肥老不成功？ 照着这些要点做，轻松瘦下来

有助于减重的食材营养特点，简单归纳，包括下述四个：

特点一：食物能量低，营养素密度高，矿物质及维生素含量高；特点二：水分含量高，膳食纤维含量高，血糖指数低（低GI）；特点三：脂肪含量低，不饱和脂肪酸为主；特点四：钠盐含量低，对血压的不良影响小。

说完减重食材的营养特点，下面就跟大家分享几个健康减肥饮食的小tips。无论上班族与否，都能轻松上手。

食材选择三原则要牢记

食材选择原则一：严格低脂

每天能减少20—30克膳食脂肪，即180—270大卡的能量摄入。20—30克脂肪，相当于喝汤用的白瓷勺2—3平勺的油量。

当然，有朋友可能会问，这么多？我平时本来也吃不了5—6勺油。但真相是，任何食堂、外卖、饭馆食品，都是供油大户。仅一份蛋炒饭，往往就2勺油。更何况，日常的各种加工食品、小零食（包括面包、点心、三合一咖啡等等），脂肪含量都不低。所以，令上班族疯狂长肉的，往往不是主食，而是油脂。

食材选择原则二：高膳食纤维

全谷类和大量的蔬菜，都能提供可观的膳食纤维。它们增加了饱腹感、延缓了饥饿感，并帮助正向调节我们的肠道菌群。而菌群的好坏与否、平衡与否，与代谢密切相关。肠道内好菌多且数量大的人，往往都比较健康且肥胖。

当然，你可能会问：我服用益生菌制剂和膳食纤维补充剂好吗？目前尚无强有力的证据证明补充剂形式的膳食纤维能够发挥天然食物膳食纤维的作用。至于益生菌制剂，首先要看是否为你需要的菌株，同时要看菌量、是否为容易定植的菌株。最后，就算前两条都满足了，也得有本事让这些小家伙愿意、能够在肠道内长期待下去。它们也需要食物，不给它们提供膳食纤维和碳水，它们只能是个小时工，活不长。

食材选择原则三：充足但不过量的低脂肪蛋白质

保证减重期间不至于肌肉流失，同时帮助增加三餐的饱

腹感。如果有较丰富的豆制品，还能捎带手增加大豆异黄酮的摄入，发挥百利而无一害的植物雌激素作用。蛋白质+大量膳食纤维——这两者，有助于减少下一餐的饥饿感。

要点一：能量摄入要控好

对大多数缺乏中高強度体力活动、体重超标的朋友而言，男性每天1500—1800大卡、女性每天1200—1500大卡的能量摄入（根据个人基数不同而取高或取低），额外再增加15分钟左右的活动量，减重是不成问题的。

如果想在1500大卡或1800大卡基础上减少100大卡，可以减25克瘦肉+15克谷类，或减25克瘦肉+100毫升牛奶，或减半个鸡蛋+100毫升牛奶。当然，如果你是个狠人，也可以直接减10克油。

对于想要一次性把能量摄入减少到1200大卡左右的朋友，不建议你轻易考虑，除非你个头很小但体重很重。而真想减少到1200大卡，最好量身定制一下短中长期减重方案，以免后续反弹严重。

再给大家提供一个“保姆级”喂饭小提示：电饭锅自带的量米容器，一杯米基本上是150克；50克的生肉，大约是银行卡或交通卡那么大一块；双手一捧那么多的蔬菜，一般是100克重量……

要点二：坚持全谷物

全谷类无疑是体重控制的利器。但对于大多数打工族，一天至少两餐在外解决，很难实现这一目标，怎么办？

早餐建议选择燕麦片。那种看上去很完整的燕麦片，是绝佳的全谷类选择。所含的β葡聚糖，不仅利于血糖控制、延长饱腹感、延缓饥饿感，还有益于肠道菌群平衡。早晨起来，先热一碗牛奶（或豆浆），倒入燕麦片，同时煮个鸡蛋（如果来不及，可以前一天晚上煮好放冰箱，早晨剥壳后放热牛奶麦片里一起泡暖）。在等待燕麦泡至软糯的过程中，完成洗漱、叠床等活动。出门前，牛奶麦片鸡蛋——能比路边的鸡蛋灌饼+甜豆浆组合少摄入至少100—150大卡，且很扛饿。

午餐如果点外卖或吃食堂，主食往往都是白米饭或白面条。喜欢面条的，建议比平时少1/4的量，同时增加1/4左右的蔬菜。喜欢米饭的，其实可以自带定量的糙米饭或杂粮饭，也是前一天晚上做好，中午用微波炉热一下，配菜吃。

晚餐如果是外出应酬，建议至少做到主食副食定量。如果早餐+午餐的主食量已经完成了一天的总量。晚餐也可以放弃主食。

要点三：蔬菜选择非淀粉类

尽量选择非淀粉类蔬菜。如果土豆、红薯、山药、藕、荸荠等淀粉类蔬菜吃得少，能量摄入肯定超出不少。就碳水含量而言，100克薯类蔬菜换25克粮食（都是生重）。

要点四：女性朋友多吃豆腐

无论地上跑的水里游的，只要纯瘦（去皮去肥肉），可以换着吃。不过，强烈“安利”大家增加豆腐在蛋白质食物中的比例。尤其是女性朋友。不仅有助于减肥，还有助于乳腺、子宫、卵巢和皮肤健康。

不喜欢牛奶，或者乳糖不耐受症状严重的小伙伴，也可以选择无糖酸牛奶或者无糖豆浆。早餐一份，下午下班前一份（或者晚餐前半小时）。后者可以及时增加“腹中有物”感，避免晚餐因为距离午餐时间太长、饿得太厉害而进食超标。

要点五：调整进食顺序及速度

要想饿得慢一些，强烈建议将吃饭顺序调整为：先菜和肉，最后主食。

细嚼慢咽，充分延长吃饭时间至20—30分钟，你会发现吃不了多少就饱了。大脑很奇妙，心理作用在一件事的成败结果上，常常发挥我们意想不到的影响力。

在减肥这件事上，想瘦，只要七八分饱+腿脚勤快，不要盲目跟风网红减肥法。后者导致减重一反弹—减重一反弹的溜溜球效应，会严重摧毁你的代谢。

还是那12字箴言：好好吃饭、好好运动、好好睡觉。

掉秤特别快的“16+8”减肥法 适合所有人吗

说起当下最流行的减肥法，“16+8”绝对有它的一席之地，不少朋友认为这种方法对不爱运动、坚持不了节食的人十分友好。今天就来聊聊“16+8”减肥法到底是怎么回事，是否安全，又是否适合所有人呢？

“16+8”是什么意思

“16+8”属于一种轻断食，把一天24小时，分成16小时和8小时这两个部分。

第一部分：8小时进餐期，8小时内吃完一天所有的食物。

第二部分：16小时空腹期，16小时内任何有热量的东西都不再吃，仅喝水（包括柠檬水、黑咖啡、茶水等）。

这样就可以根据自己的作息，来安排进餐时间。

比如可以有以下几种时间安排：

适合作息规律上班族：早餐10:00、午餐12:00、晚餐16:00，三餐都吃。

适合早起一族：早餐7:00、午餐15:00，不吃晚餐。

适合睡懒觉、吃夜宵一族：午餐12:00、晚餐20:00，不吃早餐。

适合工作忙、会议多一族：早餐10:00、晚餐18:00，不吃午餐。

吃什么不受“16+8”限制

“16+8”减肥法是一种利用体内的生物钟，强调“限制时间”的间歇性断食模式（类似于出家戒律中的过午不食）。

传递的理念是，只要饭量不过量就能瘦！在限定时间内想吃的都可以吃，不用那么勉强不开心，不用严格限制“吃什么”。当然，减肥期间如果吃这四类健康的食物，不仅减肥效果翻倍，而且对健康的益处更多：

1. 优质碳水：红薯、玉米、全麦面包、燕麦（粗粮为主，包括藜麦、糙米等，可以吃包子、饺子类细粮）。

2. 优质蛋白：鸡蛋、低脂牛奶、鱼虾、豆腐、鸡肉鸭肉（低脂肪肉类为主，包括鱼虾扇贝类、低脂奶酪等）。

3. 蔬菜：西兰花、蘑菇、西红柿、绿叶菜、彩椒。

4. 水果：苹果、奇异果、蓝莓、橘子、牛油果。

“16+8”减肥效果如何

“限制吃饭时间”本质上还是限制热量。“16+8”可以帮你每天减少20%的卡路里摄入。如此累积，理论上一周能瘦1斤左右，是安全健康的减重速度。

在限制时间的基础上，再选择多吃上述4类健康的减脂食物，少吃高糖高脂肪高热量的食物，减脂效果就能翻倍；再结合运动，减肥效率翻三倍以上。

“16+8”减肥法适合谁

“16+8”不仅减肥减脂，还能提高代谢率，预防2型糖尿病和高血脂、关节炎、心脏病，延长寿命等。

但是并不适合所有人，比如容易低血糖的人就不适合。下面就简单罗列一下，判断一下你自己属于哪一类：

适合的人群

1. 爱吃零食，容易暴饮暴食，控制不住嘴馋。2. 刚开始减肥，容易上手。3. 喜欢睡懒觉，来不及吃早餐。4. 喜欢根据自己的作息，8个小时内自由安排进餐。5. 工作繁忙，没时间做饭。6. 没时间运动。7. 不想每天计划食谱，想吃喝比较自由。8. 有过减肥失败经历，体重反弹。

不适合人群

1. 经常出现头痛、疲劳和便秘等。2. 在8小时的进食窗口期内吃得太多。3. 患有某些特殊疾病或服用某些药物。4. 体重不高的人过度减肥。5. 孕期、哺乳期。6. 发烧或生病、手术等。7. 月经不调。8. 运动员。9. 有饮食失调史。10. 存在抑郁焦虑等问题。